



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Yksinäisyyden kokemus ja sen vähentäminen Su-
vimäen Klubitalon jäsenten keskuudessa**

Marika Jäppinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2017

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Marika Jäppinen	Sivumäärä 56 ja 3 liitesivua
Työn nimi Yksinäisyyden kokemus ja sen vähentäminen Suvimäen Klubitalon jäsenten keskuudessa	
Ohjaava(t) opettaja(t) Sanna Lukkarinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Suvimäen Klubitalo	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Suvimäen Klubitalo, joka tarjoaa mielekästä toimintaa mielenterveyskuntoutujille Jyväskylässä. Klubitalon jäsenellä tarkoitetaan mielenterveyskuntoutujaa. Klubitalolla jäsenten ja työntekijöiden yhteisöllisyys on tärkeää ja siitä pyritään huolehtimaan niin pitkäaikaisjäsenien kuin uusienkin jäsenien kohdalla. Jokainen Klubitalolla käyvä pyritään ottamaan huomioon tasavertaisina ja arvokkaina osallistujina. Talolla kuitenkin nousi huoleksi se, että jotkut jäsenet kokevat yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta. Yksinäisyyden kokemus Klubitalolla voi vaarantaa kuntoutumisen ja voi aiheuttaa syrjäytymistä.</p> <p>Opinnäytetyön aiheena yksinäisyyden kokemuksen kartoittaminen talon jäsenten keskuudessa ja työn tarkoituksena oli kehittää toimintamalleja yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi jäsenten tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Klubitalolta toivottiin yksinäisyyden esille tuontia talolla ja kokeiluun keinoja vähentää yksinäisyyttä.</p> <p>Työn teoriapohja avaa yksinäisyyden käsitettä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta sekä avaa yksinäisyyden syitä ja vaikutuksia niin ihmiseen itseensä kuin yhteiskuntaankin. Yksinäisyyden vastapainona ovat toimivat ihmissuhteet, merkityksellisuuden ja joukkoon kuulumisen tunteet, välittävä ympäristö ja sosiaalinen kanssakäynti.</p> <p>Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä olivat haastattelut, kyselylomake ja keskustelupiiri, joilla kartoitettiin yksinäisyyden kokemuksia ja jäsenten toiveita yksinäisyyden vähentämiseksi. Tutkimuksesta nousi esille jäsenten erilaisia yksinäisyyden kokemuksia, kuten merkityksellisuuden tunteen puutetta, ulkopuolisuuden kokemuksia ja uusien jäsenien vaikeuksia päästä yhteisöön sisälle.</p> <p>Tutkimustulosten pohjalta kehitettiin 5 erilaista toimintamallia Klubitalon käytettäväksi, joilla lisätä yhteisöllisyyttä, ylläpitää ja luoda ihmissuhteita ja lisätä jäsenen merkityksellisuuden kokemusta yhteisössä, vähentäen samalla yksinäisyyden kokemusta. Kaveriseinä oli yksi toimintamalleista, jota ehdittiin kokeilla talolla. Sen tarkoituksena oli ystävyyssuhteiden rakentaminen ja vahvistaminen niin talolla kuin jäsenten vapaa-ajallakin. Toimintamallit voivat soveltua johonkin toiseen toimintaympäristöön muuntaen paikkaan sopivaksi. Esimerkiksi toimintamalli sosiaalisten taitojen kehittämiseksi soveltuu monenkin ryhmätilanteeseen, Klubitalon ulkopuolellakin.</p> <p>Nopeita ja kaiken kattavia ratkaisuja yksinäisyyden poistamiseksi ei ole, eikä sitä voi poistaa kokonaan. Niin Klubitalon jäsenten kuin työntekijöidenkin on tärkeää pyrkiä vähentämään yksinäisyyttä Klubitalolla ottamalla kaikki talolla käyvät mahdollisimman hyvin huomioon. Jokaisen talolla käyvän tulisi muistaa välittävä, myötätuntoinen, toisia kunnioittava ja mukaan joukkoon ottava ote kaikessa toiminnassa.</p>	
Asiasanat yksinäisyys, yhteisöllisyys, mielenterveys, yhteisö, ystävyyssuhteet	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Marika Jäppinen	Number of Pages 56
Title The experience of loneliness and reducing that experience among the Suvimäki Clubhouse's members	
Supervisor(s) Sanna Lukkarinen	
Subscriber and/or Mentor Suvimäki Clubhouse	
Abstract <p>This thesis was ordered by Suvimäki Clubhouse, which offers meaningful activities for mental health rehabilitee's in Jyväskylä. The member of the Clubhouse means a mental health rehabilitee. In the clubhouse, the community of members and employees is important. Members in the Clubhouse are considered as equals and as valuable participants. A concern had risen in the Clubhouse that some members felt loneliness.</p> <p>The subject of the thesis was to gather the experience's of loneliness among members of the house, and to work on ways to reduce loneliness based on the needs and wishes of the members. The clubhouse hoped this thesis to bring up the subject of loneliness among the members and experimenting ways to reduce loneliness.</p> <p>The theoretical foundation of the work opens the concept of loneliness from an individual's and from society 's perspective. Theory views the causes and effects of loneliness to the individual and to society. Counterweight to loneliness are good human relationships, sense of belonging to the community, a caring community and social interaction.</p> <p>The data collection method in this research were interviews, a questionnaire and one discussion group. Experiences of loneliness and members' wishes to reduce loneliness were gathered. Research was highlighted by the members' various experiences of loneliness, such as feeling meaningless, experiences of being an outsiders, and difficulties in getting into the community felt by new members in the house.</p> <p>Based on the results of the research, 5 different models were developed for the use of the Clubhouse to increase social cohesion, maintain and establish relationships and increase the experience of each individual's meaningfulness in the community while reducing loneliness. The Friend-wall was one of the models that was tested at the house. Its purpose was to build and strengthen friendships both at the house and on freetime. The models can be adapted to different environment's. For example, the model to develop social skills is suitable for many groups, even outside the Clubhouse.</p> <p>There are no fast and comprehensive solutions to eliminate loneliness completely. It is also important for the Clubhouse members and employees to try to reduce loneliness in the Clubhouse by paying attention to everyone. Everyone in the house should remember caring, compassionate, respectful and participative grip in all activities.</p>	
Keywords loneliness, communality, mental health, community, friendships	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Opinnäytetyön tilaajan: Suvimäen Klubitalon esittely	7
1.2 Opinnäytetyön tarpeellisuuden määrittely	10
2 YKSINÄISYYDEN MÄÄRITTELY	12
2.1 Yksinäisyyden määrittely käsitteenä ja yksinäisyyden syitä	12
2.2 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ongelmana	15
2.3 Yksinäisyyden vahingollisuus yksilölle	18
2.4 Yksinäisyyttä vähentäviä tekijöitä	19
3 TUTKIMUSMENETELMÄN VALINTA JA TUTKIMUKSEN KULKU	22
3.1 Tutkimuksen suunnittelu ja perustelut menetelmien valinnalle	23
3.2 Tutkimuksen kulku	25
3.3 Tutkimuksessa esille tulleita haasteita	27
4 TUTKIMUKSEN TULOKSIA	28
4.1 Millaisia kokemuksia Klubitalolla esiintyy yksinäisyydestä?	29
4.2 Millaisia tarpeita ja toiveita nousi esille yksinäisyyden vähentämiseksi?	31
5 TOIMINTAMALLEJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI	38
5.1 Ensimmäinen toimintamalli: Kaveriseinä	38
5.2 Kaveriseinän kokeilu ja arviointia	39
5.3 Muut toimintamallit ja toimenpiteet yksinäisyyden vähentämiseen	41
6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA JA POHDINTAA	48
6.1 Vastaako opinnäytetyö tilaajan tarpeeseen?	48
6.2 Koko opinnäytetyön ja tutkimuksen arviointia	50
LÄHTEET	54
LIITTEET	57
1. Haastattelun ja kyselyn pohja	57
2. Kaveriseinän ohjeet ja säännöt jäsenille	58
3. Kaveriseinälle jätettävän ilmoituslapun pohja	59

1 JOHDANTO

Oletko sinä kokenut joskus yksinäisyyttä? Vai koetko yksinäisyyttä kenties tälläkin hetkellä? Yksinäisyys voi koskettaa ketä tahansa ja omaa tilannetta on joskus hyvä jäädä miettimään. Ihminen saattaa olla ihmisten ympäröimä ja luettelo lähipiiriin kuuluvista voi olla pitkäkin. Voiko tällainen henkilö kokea yksinäisyyttä? Kyllä voi. Yksinäisyys jää yhteiskunnassa usein varjoihin, vaikka aiheena yksinäisyys aina toisinaan nouseekin mediassa esille. Yksinäisyyttä ei välttämättä päälle päin ihmisestä edes huomaa. Yksinäisyys on kuitenkin koko yhteiskunnan ongelma samoin kuin sitä kokevan yksilönkin ongelma.

Blogin kirjoittaminen on ollut suosittua viime vuosina ja myös niiden kautta voi löytää ihmisten henkilökohtaisia yksinäisyyden kokemuksia ja niitä lukiessa kokemukset pysäyttivät miettimään, kuinka ikävä kokemus yksinäisyyden tunne voikaan olla. Se voi pahimmillaan musertaa ihmisen tahdon elää, jos ketään läheistä ei ole. Vaikka maailmassa on yli 7 miljardia ihmistä, on yksin jääminen monelle ihan arkipäivää. Vaikka tutkimuksia yksinäisyydestä on tehty ja teoriapohjaa löytyy aiheesta, niin koskettavimpia ja hälyttävimpiä ovat ne tarinat, jotka ihmiset henkilökohtaisesti jakavat. Niissä kiitettyä yksinäisyyteen liittyvät negatiiviset tunteet sekä kokemukset. Monelle yksinäisyys on todella vaikeaa kestää, lähes mahdotonta, mutta jotkut jaksavat jopa koko ikänsä kestää yksinäisyyden harteille tuomaa taakkaa, jotkut eivät. Yksinäisyyden kokemus voi murtaa ihmisen ja ajaa hänet lopulta itsemurhaan. Onneksi joillakin yksinäisyyden kokemus on ”vain” väliaikaista, vaikka väliaikainenkin yksinäisyys voi olla raskas kokemus.

Bloggari Länsiölle yksinäisyyden kokemus on kestänyt koko hänen ikänsä ja yksin jäämisen tunne on hänen pelkonsa. Toisaalta hän kaipaava joskus yksin aikansa viettämistä, mutta yksinäisyyttä hän haluaisi välttää. Toisaalta hän on saanut kokemuksesta voimia ja vahvistunut ihmisenä, toisaalta se on nakertanut hänen elämäänsä. Länsiö on matkustamisella pitkin maailmaa hakenut yksinäisyyteensä helpotusta, vaikkakin matkailututtavuudet ovat jääneet yleensä väliaikaisiksi. Hän kaipaaisikin elämäänsä syvempää ihmissuhdetta, mutta sellaista hänellä ei ole. Syvempää suhdetta on vaikea

tien päällä rakentaa, sillä se vaatisi enemmän aikaa. Hän kokee erillisyyttä ja sivusta-seuraajan roolia, vaikka matkustaessa yrittääkin ottaa kontaktia muihin. Inhottavaa hänestä on se, että ei voi jakaa sisimpäänsä kenenkään kanssa ja matkustaessakin hän on joutunut viettämään paljon aikaa yksin, joka on ollut musertavaa. Hänen kokemansa yksinäisyys on pitkäaikaista. (Länsiö 2017.)

Ollilan (2017) blogikirjoituksen mukaan hän kokee vastaavasti niin sanotusti osa-aikaista yksinäisyyttä. Ollila viihtyy yksin osan ajastaan, mutta toisinaan hän kokee, että halutessaan ystävien tai tuttavien seuraa, hän ei sitä saa. Hänellä on siis joitakin läheisiä olemassa, mutta toisinaan on hankalaa saada järjestettyä heidän kanssa tapaa-mista. Hän ei kuitenkaan koe olevansa samassa asemassa kuin ne, joilla ei ole ollenkaan läheisiä, joiden kanssa jakaa elämäänsä. Hänen kokemansa lyhytjaksoinen yksinäisyys on aiheuttanut hänelle itsensä epäilyä ja epäilyä muita kohtaan, että välittävätkö he sittenkään. (Ollila 2017.)

Molemmissa blogiteksteissä ilmenee kaipuu syvempää, aitoa ihmissuhdetta kohtaan ja molemmista välittyy ne ikävät tunteet, jotka yksinäisyyden kokemus tuo mukanaan. Yksinäisyyttä voi olla siis pitkäaikaista ja jatkuvaa ja joillakin yksinäisyyden tunne tulee toisinaan. Yksinäisyys ei ole näille kahdelle bloggarille oma valinta ja se on eri asia kuin valinta viettää aikaansa yksin. Molemmat kyllä viihtyvät osan ajasta itsekseenkin, mutta se ei karkota yksinäisyyden tunnetta. Aiheena yksinäisyys on mielestäni koskettava ja mielenkiintoinen, josta pääsenkin opinnäytetyöni tilaajaan, Jyväskylän Suvimäen Klubitaloon, jossa tein myös viimeisen harjoitteluni. Jotta työni ei olisi niinkin laaja kuin koko Suomen kansan yksinäisyyden tutkiminen, rajasimme Klubitalon työntekijän kanssa opinnäytetyötäni käsittelemään pääosin Klubitalon jäsenten eli mielen-terveyskuntoutujien kokemaa yksinäisyyttä.

Opinnäytetyöni aiheena olikin selvittää yksinäisyyden kokemusta Suvimäen Klubitalolla mielenterveyskuntoutujien osalta ja kehittää ja kokeilla toimintamalleja, jonka tarkoitus olisi vähentää yksinäisyyden kokemusten syntyä kuntoutujilla. Tutkimuskysymyksinä toimi: millaisia kokemuksia Klubitalon jäsenillä on talolla tapahtuvasta yksinäisyydestä? Miten yksinäisyyden kokemus vaikuttaa jäseneneen? Mitä toiveita ja tarpeita jäsenillä nousee esille yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi?

Tutkimuksen aloitin ensin suunnittelemalla haastattelun pohjan ja kysymykset. Samalla tutustuin yksinäisyyden teoriapohjaan sekä selvitin, miten tutkimusta tehdään. Haastattelujen lisäksi tein myös identtisillä kysymyksillä nettikyselyn tukemaan haastatteluja. Suoritin haastattelut Klubitalolla osallistumaan halunneille mielenterveyskuntoutujille eli Klubitalon jäsenille. Annoin jäsenille myös mahdollisuuden täyttää nettikyselyn, jos kasvokkain tapahtuva haastattelu olisi ollut joillekin liian iso kynnys osallistua. Haastatteluiden ja kyselyiden tuloksista enemmän luvussa kolme ja neljä. Työn edetessä aineistonkeruumenetelmäksi haastatteluiden ja kyselyn rinnalle tuli keskustelupiiri, joka käytiin Klubitalolla haastatteluiden teon jälkeen. Keskustelupiirin alkupeäinen tarkoitus oli miettiä toimintamallia jäsenten ja työntekijöiden kesken yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi Klubitalon jäsenien keskuudessa, mutta otinkin hedelmallisen keskustelun osaksi tutkimuksen aineistoa. Tärkeää toimintamallin kokeilussa on se, että se vastaisi niin talon tarvetta kuin jäsenienkin tarvetta, eikä olisi pelkästään ulkopuolisen ideoima ja toteuttama.

Tutkimuksen teon jälkeen vuorossa oli tulosten analysointi, joka on luvussa 4. Analysoinnin jälkeen esitellään toimintamalli ja sen kokeilu. Opinnäytetyön lopussa on arviointia opinnäytetyön onnistumisesta ja Klubitalon tarpeeseen vastaamisesta.

1.1 Opinnäytetyön tilaajan: Suvimäen Klubitalon esittely

Suvimäen Klubitalo on tarkoitettu edistämään mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja tarjoamaan sisältöä arkeen. Klubitalo on paikka, jonne kuntoutuja voi lähteä kotoa ja tehdä työpainotteista päivää omien voimavarojensa mukaan. Klubitalo pyrkii estämään yksinäisyyden kokemusta, sekä luomaan ja ylläpitämään uusia ihmissuhteita, jotka edistävät mielenterveyttä. Klubitalo ei tarjoa hoitoa, mutta ohjaa tarvittaessa kuntoutujan oikean avun piiriin. Suvimäen Klubitalo on perustettu vuonna 1999. (Suvimäen Klubitalo 2017.) Toimintaa ohjaavat arvot voi tiivistää seuraaviin kohtiin: jäseniä kohdellaan yksilöinä heidän ihmisoikeuksiaan ja ihmisarvoaan kunnioittaen, jäsenet päättävät vapaaehtoisesti mihin talon toimintoihin haluavat osallistua ja miten taloa käyttävät oman kuntoutumisensa edistämiseksi. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat tärkeä

osa jäsenten ja työntekijöiden yhteisöä, työt tehdään yhdessä ja asioista päätetään yhdessä. Klubitalokokoukset ovat jäsenille avoimia. Yhdistyksen hallitus on vastuussa isoista linjoista. (Hänninen 2016, 37.)

Klubitalon taustayhdistyksenä toimii Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry, joka tukee ja kehittää sosiaalipsykiatrasta kuntoutustyötä Jyväskylällä täydentäen julkisia mielen-terveysterveyspalveluita. Yhdistys on mukana Suvimäen Klubitalon toiminnan tukemisessa ja kehittämisessä tavoitteenaan asiakaslähtöisyys ja mielekäs arki kuntoutujalle. Yhdistyksen hallitus vastaa muuan muassa toimintaedellytysten turvaamisesta, työhyvinvoinnista ja -turvallisuudesta. Talouskomitea vastaa talouden suunnittelusta ja seurannasta. (Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry 2017.) Yhdistys saa toimintansa rahoittamiseksi tukea esimerkiksi STEA:lta, Keski-Suomen sairaanhoitopiiriltä ja Muuramen kunnalta (Suvimäen Klubitalo 2017).

Klubitalomalli on alun perin Yhdysvalloista lähtenyt leviämään eri puolille maailmaa. Juuret ulottuvat 1940-luvulle asti ja vuonna 1948 ensimmäinen perustettu Klubitalo, Fountain House, muodostaa esikuvan myöhemmin perustetuille Klubitaloille. Yhä kantava ajatus toiminnalle on se, että mielenterveyskuntoutujalla on oikeus mielekkääseen toimintaan, työhön, kunnioitukseen ja itsekunnioitukseen, mitkä auttaisivat jäseniä kuntoutumaan takaisin yhteiskunnan aktiivisiksi osallisiksi ja ottamaan osaa työelämäänsä. Klubitaloja oli vuonna 2016 Suomessa 25 kappaletta. (Hänninen 2016, 32-34.) Suvimäen Klubitalolla on noin 600 kuntoutujajäsentä. Klubitalon jäsen tarkoittaa mielenterveyskuntoutujaa.

Työntekijät ovat Klubitalolla ohjaajia, jotka pyrkivät työssään tukemaan jäsentä ottamaan osaa talolla tapahtuvaan työhön eli jäsen on halutessaan aktiivinen osa talon arkiaskareiden pyörittämisessä. Sekä jäsenet että työntekijät muodostavat yhteisön, jossa kannustetaan jäseniä myös työelämäänsä tai opiskelun pariin. (Suvimäen Klubitalo 2017.) Esimerkiksi Klubitalolla on oma siirtymätyöohjelma, jossa Klubitalo tarjoaa jäsenoikeutena mahdollisuuksia työskennellä Klubitalon tukemana (Hänninen 2016, 147). Suvimäen Klubitalon toiminta jakautuu yksiköihin, jotka ovat ravintoyksikkö, työ- ja opintoyksikkö sekä viestintäyksikkö. Muita tehtäviä yksikkötyössä ovat esimerkiksi

kahvion pyörittäminen ja vastaanotossa puhelimeen vastaaminen ja vieraiden vastaanotto.

Ravintoyksikössä työntekijät ja jäsenet valmistavat joka päivä talolla käyville aterian ja hoitavat keittiöön liittyvät askareet. Yhdessä syöminen ja ruuan valmistaminen ovat olleet eri kulttuureissa ihmisiä yhdistävä tekijä ja se toimii yhä. Monet kerääntyvät yhteen syömisen ja juomisen takia (Eräsaari 2011, 52). Työ- ja opintoyksikössä huolehditaan esimerkiksi siirtymätyöhön liittyvistä asioista. Viestinnän puolella tehdään muun muassa talon omia sanomia, huolehditaan aktiivisesta osallistumisesta sosiaaliseen mediaan sekä viestitään muuten talon ulkopuolelle. Suomessa toimii useita eri Klubitaloja ja talon toiminta voi erota tästä mallista, jota Suvimäen Klubitalolla käytetään. Klubitalotoiminnassa noudatetaan kuitenkin kansainvälisiä laatusuosituksia eli standardeja. Laatusuositusten tehtävänä on turvata jäsenten oikeudet ja toimia henkilökunnalle eettisinä toimintaohjeina.

Klubitalolla on myös ryhmätoimintaa ja pajoja työpainotteisen päivän lomassa ja lisäksi työntekijät sekä halukkaat jäsenet suunnittelevat ja toteuttavat vapaa-ajan toimintaa säännöllisesti. Kaikki toiminta ei aina tapahdu pelkästään talolla, vaan jäsenet ja työntekijät tekevät esimerkiksi retkiä, kuten ulkoiluretki Leivonmäen kansallispuistoon. Kaikki toiminta pyrkii vahvistamaan ihmissuhteita.

Klubitalomallista ja sen toiminnasta on tehty myös tutkimuksia siitä, millaisia vaikutuksia ja tuloksia toiminnasta on seurannut. Tutkimuksen mukaan päivittäinen työkeskeisyys on ihmissuhteita kehittävää toimintaa, sillä työt ja muu toiminta tehdään yhdessä jäsenten ja työntekijöiden kanssa. Työohjelma tukee jäsenten toipumis- ja kuntoutumisprosessia vahvistamalla osaamista, itsetuntemusta ja luottamusta omiin kykyihin. Yhteisössä myös tuetaan toisia ja annetaan vertaistukea. Yhteisössä toimiminen vähentää yksinäisyyttä ja auttaa rakentamaan uusia ihmissuhteita ja luomaan ystävyys-suhteita. (Hietala-Paalasmaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009, 48-49; Tanaka & Davidson 2016, 240-242.)

1.2 Opinnäytetyön tarpeellisuuden määrittely

Opinnäytetyön aihe tuli tilaajalta eli Suvimäen Klubitalolta. Klubitalolla nousi tarve tuoda esille jäsenten kokemuksia yksinäisyydestä ja miettiä keinoja kokemuksen vähentämiseksi. Klubitalolla jäsenillä on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä, luoda uusia ihmissuhteita niin työkeskeisen päivän aikana kuin talon vapaa-ajanohjelman ja ryhmätoiminnan ohessa. Yhteisöstä ja yhteisöllisyydestä sekä yksilön huomioimisesta tein harjoitteluni aikana talolla havaintoja ja yhteisöllisyydestä huolehtiminen näkyi mielestäni tärkeänä asiana niin työntekijöille kuin jäsenillekin. Tästä huolimatta talolla jäsenten yksinäisyyttä ja ulkopuolelle jäämisen kokemusta on olemassa ja siitä ollaan huolissaan. Onko yhteisöllisyys ja yhteisö hyvällä pohjalla, jos jotkut henkilöt kokevat itsensä ulkopuoliseksi tai he eivät saa muodostettua sellaisia ihmissuhteita, mitä kokee tarvitsevansa? Yksinäisyyttä näkyy myös muilla elämän osa-alueilla kuin pelkästään Klubitalolla ja talolta toivottiin toimia sen suhteen, että yhteisöllisyys ja yhteisön hyvinvointi paranisi ja yhteisö muodostuisi entistä tiiviimmäksi, ottaen huomioon kaikki jäsenet tasavertaisina ja arvokkaina osallistujina. Yksinäisyys voi vaarantaa pahimmillaan mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisprosessin kokonaan.

Toiminnanjohtaja toivoi opinnäytetyön tuovan yksinäisyyden aiheen esille talolla, jotta se ei jäisi käsittelemättä ja toivoi jonkinlaista kokeilevaa toimintaa yksinäisyyden vähentämiseksi talolla. Yksinäisyys on monitahoinen ja monisyinen sekä hyvin yksilöllinen asia, eikä sitä pysty ratkaisemaan kädenkäänteessä. Selvitin kokemuksia talon jäsenten keskuudessa ja ideoimme yhdessä keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja ryhmähengen nostatukseen. Myöskään pelkästään yksi toimintamalli ei välttämättä pysty kitkemään kaikkia yksinäisyyden kokemuksia pois, mutta tärkeintä on aiheen käsitteleminen talolla ja yritys tehdä aiheen suhteen parannuksia tai ainakin kokeilla, mikä voisi toimia.

Yksinäisyyttä voi ja esiintyy myös elämän muilla osa-alueilla kuin Klubitalolla. Rajasin opinnäytetyön Klubitalon jäsenten kokemaan yksinäisyyteen ja sitä vähentäviin toimenpiteisiin, koska aihe olisi muuten muuttunut liian laajaksi. Tutkimuksen tuloksissa nousee esille kuitenkin jäsenten tarve nähdä toisia jäseniä vapaa-ajallakin Klubitalon ulkopuolella, joten olen lisännyt myös sen puolen käsiteltäväksi tässä opinnäytetyössä.

Yksinäisyyden tunteen vähentäminen jäsenten keskuudessa vapaa-ajalla vaikuttaa myös yksinäisyyden tunteen vähenemiseen talolla, jos yhteisöllisyyttä ja tutustumista jäsenten keskuudessa vahvistetaan. Opinnäytetyössä tarkoitukseni oli siis selvittää yksinäisyyden tilannetta ja kokemuksia talolla ja luoda uusia toimintamalleja esille tulleiden haastatteluiden ja muun ideoinnin pohjalta.

Yksinäisyys ei ole pelkästään Klubitalolla ilmenevää, vaan yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma siinä missä niiden kansalaistenkin ongelma, jotka yksinäisyyttä kokevat. Grönlundin mukaan (2017) yhteiskunnan näkökulmasta yksinäisyys linkittyy läheisesti työssä käymiseen, työkykyyn, mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen ja päihdeongelmiin (Rautio 2017). Yksinäisyyteen on tärkeää puuttua ja yksinäisyyttä pitäisi vähentää, sillä se vähentäisi syrjäytyneiden määrää ja nostaisi hyvinvointia.

Yksinäisyys tuo yhteiskunnalle suuria kustannuksia (Grönlund & Falk 2016, 253). Mielenterveydelliset kulut ovat myös mittavia, esimerkiksi mielenterveyden huoltokuluja oli vuonna 2013 106 miljoonaa euroa perusterveydenhuollon puolella ja erikoissairaanhoidon psykiatrisen hoidon kustannukset 759 miljoonaa euroa (Reini 2016, 7). Joissakin tapauksissa yksinäisyys linkittyy työttömyyteen, ja hyvänä esimerkkinä on vuoden 2015 välittömät työttömyysmenot, jotka ylsivät jopa 6 miljardiin euroon Kauppalehden mukaan (Nikula 2017). Yksinäisyyden osuutta työttömyydestä ei Kauppalehden uutisessa ole eritelty. Yksinäisyyteen pitäisi kuitenkin pyrkiä vaikuttamaan vähentävästi niin yhteiskunnan kuin yksilönkin näkökulmasta.

2 YKSINÄISYYDEN MÄÄRITTELY

2.1 Yksinäisyyden määrittely käsitteenä ja yksinäisyyden syitä

Yksinäisyys on kansainvälisesti tuttu ilmiö ja yksinäisyyden kokemus ei katso esimerkiksi ikää, uskontoa, kansallisuutta, työssä oloa tai elämäntilannetta. Yksinäisyys voi koskettaa ketä tahansa, missä vaiheessa elämää tahansa. Yksinäisyyden kokemus on hyvin yksilöllinen ja sitä voi kokea eri tavoilla, eri tilanteissa. Jotkut tuntevat yksinäisyyttä jäädessään ikääntyessä yksin tai jotkut tuntevat yksinäisyyttä joutuessaan työttömäksi. Yksinäisyyteen liittyy yhteiskunnan rakenne, ympärillä olevat ihmiset ja yksilö itse.

Yksinäisyys on tunnetila joka kuvastaa sosiaalisten suhteiden puuttumista tai vähyyttä, ja aiheuttaa hyvinvointi- ja terveysongelmia (Saari 2016, 10). Negatiivisesti yksilöön vaikuttava yksinäisyys ei ole itse valittua ja on eri asia kuin vapaaehtoinen yksin oleminen (mt., 20). Ihmisellä on perustarve sosiaaliseen kanssakäymiseen ja läheiseen kiintymyssuhteeseen toiseen ihmiseen ja läheisten muodostamaan sosiaaliseen verkostoon. Jos tämä tarve ei toteudu, ihminen kokee yksinäisyyttä. Se on siis negatiivinen psyykkinen olotila, jossa hän kokee ahdistusta siitä, että joko läheinen tunneside puuttuu kokonaan tai niitä on liian vähän. Joukossa aktiivisesti toimivakin henkilö voi tuntea itsensä yksinäiseksi. (Junttila 2016, 53.)

Yksinäisyydestä on kehitetty myös erilaisia teorioita, joista kerron tässä tiivistetysti kuvaten samalla mitä yksinäisyys on. Yksinäisyyden kokemus on moniulotteinen ja pitää sisällään erilaisia tekijöitä riippuen kunkin kokijan henkilökohtaisesta tilanteesta. Psykodynaamisessa teoriassa varhaislapsuudessa epäonnistuneet tunnesiteet vanhempiin tai vanhempaan vaikuttavat koko lopuniän taitoon ja kykyihin muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita negatiivisesti. Myös nuoruudessa hankaluudet muodostaa kaveriesuhteita voivat vaikuttaa aikuisiällä ihmiskontaktin ylläpitoon. Heikkoutena teoriassa on, että se ei ota huomioon elämäntilannetta, kulttuuria, sosiaalista elämää eikä yksinäisyyttä kokevan ihmisen persoonaa, vaikka nämäkin seikat voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen syntyyn. (Tiikkainen 2011, 60-61.)

Eksistentiaalinen yksinäisyyden teoria nojaa vahvasti siihen seikkaan, että yksinäisyys on sisäinen tunne minuuden ja ympäristön välissä eli ihminen on erillinen muista. Toisen ymmärtäminen täydellisesti on myös teorian mukaan mahdotonta, koska jokainen kokee ja näkee elämänsä ja maailman eri tavoin. Teoria pyrkii näyttämään yksinäisyyttä positiivisemmassa valossa yksinäisyyden hyväksymisen muodossa. Yksinäisyyden pelko on sitä, että hakeutuu jatkuvasti ihmisten seuraan, eikä välttämättä osaa olla ja elää yksin. Positiiviseksi yksinäisyyden teoria muuttaa niin, että puhutaan omasta valinnasta olla yksin ja nauttia omasta rauhasta. (Tiikkainen 2011, 62-64.) Erottelen kuitenkin tässä opinnäytetyössä toisistaan vapaaehtoisen yksin olemisen ja negatiivisen yksinäisyyden kokemuksen eli henkilö ei halua olla yksin. Tässä opinnäytetyössä käsittelen vain sellaista yksinäisyyttä, joka näkyy negatiivisessa valossa: yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti Klubitalon jäseneen ja yksinäisyys ei ole oma vapaaehtoinen olotila.

Kognitiivisessa teoriassa yksinäisyys liittyy yksinäisyyttä kokevan henkilön luonteenpiirteisiin tai muihin ominaisuuksiin ja yksinäisyys on psyykkinen tila. Yksinäisyyden kokemukseen yhdistetään esimerkiksi masentuneisuus, sosiaalisten taitojen vähyys, sosiaaliset pelot, introverttius tai heikko itsearvostus. Kokemuksen syntymisen estämiseksi näitä piirteitä pitäisi kehittää. Myös kulttuuri ja miten yksinäisyys yhteiskunnassa hyväksytään vaikuttaa kokemuksen syntyyn. Yksinäisyyden stigma saattaa pitää yllä yksinäisyyttä ja yksinäisyydestä kärsivät voivat leimautua helposti, tällöin ihminen joutuu ehkä peittelemään yksinäisyyttään ja syrjäytyy enemmän. Suomen yhteiskunta korostaa yksilöä, mutta yksinäinen ihminen saattaa silti leimautua. (Tiikkainen 2011, 65-66.)

Vuorovaikutusteoriassa yksinäisyyteen vaikuttaa persoona sekä tilannetekijät. On emotionaalista ja sosiaalista eristäytyneisyyttä. Emotionaalisessa eristäytyneisyydessä ihmisellä on tarve vuorovaikutukseen ja suhteeseen toiseen ihmiseen koko elämänsä ajan, mutta tunnetasolla ei tunne tällaista kiintymyssuhdetta. Samoin kuin psykodynaamisessa teoriassa vuorovaikutusteoriakin pohjaa yksinäisyyden kokemuksen tulevan epäonnistuneesta kiintymyssuhteesta lapsuudessa. Emotionaalisesti yksinäi-

nen yleensä pyrkii solmimaan uusia kiintymyssuhteita, jos edellinen on katkennut toisinkuin sosiaalista yksinäisyyttä kokeva. Sosiaalisessa eristäytyneisyydessä henkilö kokee epäonnistuneensa jonkin yhteisön jäseneksi liittymisessä ja saattaa olla täysin välinpitämätön solmimaan uusia ihmissuhteita suojautuakseen epäonnistuneiden ihmissuhteiden pelolta ja hän saattaa eristäytyä entisestään. Ihmisellä saattaa olla monia kontakteja, mutta hän voi silti tuntea itsensä yksinäiseksi, jos ihmissuhde ei vastaa henkilön tarvetta. (Tiikkainen 2011, 69-70.)

Pidän teorioita siinä mielessä ongelmallisena, että niissä yksinäisyys suppeasti määritellään johtuvaksi vain tietyistä asioista, vaikka yksinäisyyden kokemukseen voi liittyä jopa kaikkia edellä mainittujen teorioiden summia. Yksinäisyyden kokemus voi olla monien syiden ja tilanteiden yhtälö ja riippuu täysin ihmisestä, millainen tilanne yksinäisyyden suhteen on.

Yksinäisyyttä voi jaotella myös muilla keinoin kuin teorioilla. Voi olla pitkäaikaista yksinäisyyttä tai tilapäistä, joihin liittyy läheisesti elämäntilanne, elämäntapahtumat, ihmissuhteiden päättymisen tai niiden muutokset. pitkäaikaisessa yksinäisyydessä henkilöllä on myös todennäköisesti sosiaalistumisessa vaikeuksia. Fyysistä yksinäisyyttä aiheuttaa esimerkiksi pitkät etäisyydet ja huonot liikkumisyhteydet. Psyykkistä yksinäisyyttä aiheuttavat muun muassa elämänkriisit, vuorovaikutukselliset esteet, sairaus ja erilaisuuden tunne. (Heiskanen 2011, 78-79.)

Teoriat antavat jo syitä ja lähtökohtia yksinäisyydelle, mutta syitä, jotka voivat johtaa yksinäisyyteen on lukuisia. Syitä voivat olla esimerkiksi elämäntilanteen kriisiytyminen, työttömyys, opiskelupaikan puute johtaen mahdollisesti syrjäytymiseen, kiusatuksi tulemisen kokemukset, perheolosuhteet ja sosiaalisten taitojen puute. Yksinäisyyden kokemukseen voi liittyä myös useassa tapauksessa masennusta. Yksinäisyyteen voi ajautua yllä mainitun perusteella monestakin syystä.

Myös yhteiskunnan normit voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Normeja on jokaisessa yhteiskunnassa. Jotkin normit jättävät niitä ihmisiä yhteisön ulkopuolelle, jotka eivät sovi normeihin jostakin syystä. On niin sanottua ”normaalia” toimintapaa yhteiskunnassa ja

poikkeavaa, jotakin hyväksytään tehtäväksi tai oltavaksi, joitakin asioita ei. Tämä eriarvoistaa ihmisiä. (Heiskanen & Saaristo 2011, 26-27.) Normeja on ollut aina ja erilaisia ”sinä kuulut joukkoomme/sinä et kuulu joukkoomme”- jaotteluita voi löytää joka puolelta. Monesti tällaista jaottelua löytyy esimerkiksi työelämästä tai opiskelumaailmasta. Myös materia ja henkilön ominaisuudet saattavat jättää joukon ulkopuolelle. Voi puhua myös yhteiskunnallisen statuksen vaikutuksesta eriarvoistumiseen. Erilaisten statusten omistaminen kuten koulutus, varallisuus, ulkonäkö tai vastaavasti jonkinlaisessa ryhmässä toimiminen ja ryhmälle hyödyksi oleminen voivat vaikuttaa siihen, kuuluuko joukkoon. Jos näitä ominaisuuksia on vähän, voi yksilö jäädä osattomaksi. (Saari 2016, 35.)

Myös mielenterveyden ongelmat voivat aiheuttaa joukkoon kuulumattomuutta, sillä niihin liittyy yhä voimakkaita ennakkoluuloja. Tutustuessani jäseniin sain kuulla monenlaisia kokemuksia liittyen leimaantumiseen, joukon ulkopuolelle jäämiseen ja yhteiskunnan normeihin, joissa mielenterveyden kanssa kamppailevia ei ole hyväksytty. Nämä havainnot ja kertomukset tulivat tutkimukseni ulkopuolella, eivätkä henkilöt olleet kokeneet yllä mainittuja ikäviä kokemuksia Klubitalolla vaan sen ulkopuolella. Yksinäisyys ei siis ole pelkästään talolla tapahtuvaa, vaan osattomuutta ja muita ikäviä kokemuksia on joillakin jäsenillä muillakin elämän osa-alueilla. Yksinäisyyteen liittyy siis myös yhteiskunta ja sen rakenne.

2.2 Yksinäisyys yhteiskunnallisena ongelmana

Aiheuttavatko ja ylläpitävätkö yhteiskunnalliset rakenteet yksinäisyyttä? Jopa yhteiskunta ja sen rakenne voi vaikuttaa yhteisöllisyyteen negatiivisesti ja luoda yksinäisyyttä. Kaupungistuminen ja teollisuuden alku sysäsivät vähitellen yksilöllisen elämäntavan aatteita eteenpäin jo 1800-luvulta asti (Aro 2011, 36). Liiketalouden ja markkinoiden kehittyminen mahdollistivat rakenteen, joka ei edellyttänyt toimiakseen yhteisöä vaan yksilö eli kuluttaja nousi merkittäväksi toimijaksi kaupungistumisen kiihtyessä (Kangaspunta 2011, 19). Kuluttajayhteiskunta siis keskittyy enemmän yksilöön kuin yhteisöön ja on horjuttanut esimerkiksi suvun merkitystä yhteisönä. Jos ennen esimer-

kiksi suku tai status eli yhteiskunnallinen asema on jaotellut sekä yhdistänyt eri ihmisryhmiä, niin sitä vasten kuluttaminen yhdistää kaikkia, mutta erillistää ihmiset yksilöllisiksi kuluttajiksi. Ennen yhteisöt siis sitoivat ihmisiä toisiinsa, nykyinen jälkimoderni yhteiskunta on vapauttanut yksilön perinteisestä yhteisöstä kuten suku tai yhteiskunnallinen asema. (Heiskanen & Saaristo 2011, 32; Kangaspunta 2011, 16-18.) Individualismi pönkittää empatiakyvyttömyyttä ja sosiaalisen välittämisen puutetta (Heiskanen & Saaristo 2011, 27).

Ihmiset ovat laumaeläimiä, vaikka esimerkiksi suomalaiset tuntuvat olevan enemmän erakoituvia ja itsenäisesti eläviä kansalaisia kuin joissakin toisissa kulttuureissa, joissa yhteisöllisyys, suku ja perhe ovat tärkeämpiä valtteja kuin Suomessa nykyisin (Eräsaari 2011, 32). Kaupungistuminen ja kuluttajayhteiskunta pönkittävät yksilöä ja siihen liitettynä Suomen sosiaalisen kulttuurin tavat vaikuttavat yhdessä siihen, että yksinäisyys pysyy yhteiskunnallisenakin ongelmana. Tähän liittyen myös terveyspalvelut ja niiden toimimattomuus pitävät yllä yksinäisyyttä, jos henkilö ei koe saavansa välittävää apua terveydenhuollon puoleltakaan.

Kansalaisaktiivisuus kuten järjestöjen toimintaan osallistuminen ja muu sosiaalinen yhteiseksi hyväksi toimiminen on heikentynyt kuluttajayhteiskunnassa ja ihmiset keskittyvät kuluttamisen ohessa tehtyihin hankintoihin (Kangaspunta 2011, 20). Yhdistystoiminta ja kansalaisaktivismi ovat olleet pitkään merkittävä osa yhteiskuntaa. Yhdistyksiä ja verkostoja löytyy koko Suomesta. Aktiivinen osallistuminen kansalaistoimintaan tuovat sekä yksilöllistä, että yhteisöllistä hyvinvointia kasvattaen osallisuuden tunnetta, muiden auttamista merkitystä sekä yhteiskunnan jäseneksi kasvamista. (Heikkala 2009.)

Toisaalta internet, sosiaalinen media ja laajat nettiyhteydet koko maassa luovat sosiaalista kanssakäymistä, joka tapahtuu virtuaalisesti. Sekin on yhteisöllisyyttä ja osa kansalaisyhteiskuntaa, eikä kuluttajayhteiskunta pelkästään eristä yksilöä yhteisöllisyydestä. Yksilö on enemmän ja enemmän itsenäisyydessään ajamassa vain omia tarkoitusperiään. (Kangaspunta 2011, 24.) Uusi teknologia mahdollistaa siis joukko-
viestinnän joka kokoaa ihmisiä saman aiheen äärelle ja on siten tärkeä ihmisten yhdistäjä, vaikka ihmiset eivät olisi fyysisesti sosiaalisessa kontaktissa toisiinsa. Toisaalta

sisältöä ja keskustelualueita on internetissä niin paljon, että se pirstaloi siihen osallistuvia jäseniä. (Kangaspunta 2011, 21.) Internetin aikakausi on mahdollistanut myös helpomman kansainvälisen kanssakäymisen eli ihmiset voivat luoda virtuaalisia yhteisöä eri puolilta maailmaa. Tällöin samat mielenkiinnon kohteet voivat kohdata kansainvälisesti ja luoda esimerkiksi uusia elämäntapayhteisöjä. (Kangaspunta 2011, 25.) Yhteisöllisyys ja yhteisön käsite on muuttunut ajan kuluessa siten, että yhteisö ei välttämättä sido jäsentään eli jäsenyys on vapaaehtoista toisin kuin niissä kulttuureissa, joissa esimerkiksi suku ja suvun etu on yhteisön perusta tai arvoasema yhteiskunnassa. Asuinyhteisö tai kansallisuus on menettänyt myös merkitystään länsimaissa ja yhteisön rooli muuttuu. (Aro 2011, 57.)

Yksinäisyydestä aiheena on tehty tutkimuksia runsaasti ja monet tutkimuksissa kohderyhmänä on olleet eri ikäryhmät kuten ikääntyneet tai lapset ja nuoret (Saari 2010, 30-31). Eräs merkittävä tutkimus on Moisio ja Rämön tutkimus yksinäisyydestä, joka pohjautuu Stakesin tekemiin aineistonkeruisiin vuosilta 1994 ja 2006. Esimerkiksi työttömien yksinäisyys oli kasvanut vuodesta 1994 2006 vuoteen. Siihen liitettynä vielä huono terveydentilanne kasvattaa yksinäisyyden tunnetta entisestään. (Moisio & Rämö 2007, 399-400.)

Köyhyys voi myös eristää yhteiskunnasta tehokkaasti, aiheuttaen yksinäisyyttä ja osattomuutta. Ihmisellä ei ole välttämättä varaa käydä missään ja olla osana niissä yhteiskunnan asioissa, jotka maksavat. Se voi estää yhteydenpitoa ja voi pakottaa jopa ihmisuhteista luopumiseen. (Eräsaari 2011, 38.) Kotiin syrjäydytään, jos ei ole varaa olla mukana sosiaalisessa mediassa tai muussa aktiivisessa sosiaalisessa kanssakäymisessä internetissä ilman tietokonetta tai puhelinta. Teknologia ja netti ovat tärkeä osa nykyihmisen apuvälineissä ja jos niihinkään ei ole varaa, niin sekin voi aiheuttaa syrjäytymistä. (Eräsaari 2011, 40.) Toisaalta vähävaraisuus voi yhdistää, jos tällaiset henkilöt kohtaavat toisensa, sillä heiltä voi saada vertaistukea (mt., 44). Nykyään uutisista kuulee eriarvoisuuden kasvavan Suomessa: varattomuus kasvaa ja syntyy kuilu todella varakkaiden ja varattomien välille ja kuilu kuulemma vain tulee suurentumaan, mikä on huolestuttavaa siltä osin, että osattomien määrä kasvaa.

2.3 Yksinäisyyden vahingollisuus yksilölle

Yksinäisyydestä koituu yksilölle ja yhteiskunnalle lukuisia ongelmia, ja seuraavaksi on tiivistetysti kerrottu siitä, mitä yksinäisyys voi aiheuttaa. Yhteiskunnallisena rakenteenakin toimiva itsenäisyyden ja egoistisen elämäntyylin haittapuolena on irrallisuus yhteisöstä ja yhteisöllisyyden tunteen puuttuminen, joka taas voi toimia haitallisesti yksilön elämässä johtaen joissakin tapauksissa jopa itsemurhaan (Saastamoinen 2011, 67). Yksinäisyys voi aiheuttaa sosiaalisia pelkoja, psykoottisuutta ja itsetuhoisuutta (Junttila 2016, 56). Yksinäisyys voi aiheuttaa haitallisia suojautumismekanismeja kuten huumeiden tai alkoholin liikakäyttöä. Myös työttömyys ja työkyky vaikuttavat syrjäytymisvaaraan.

Yksinäisyys vaikuttaa mielenterveyteen vahingoittavasti, mutta myös mielenterveyden ongelmat saattavat johtaa yksinäisyyteen. Voi syntyä oravanpyörä, jossa molemmat tekijät ylläpitävät toisiaan. Yksinäisyyteen liittyy monia negatiivisia tunteita kuten ahdistuneisuutta, toivottomuutta, unettomuutta ja elämänhalun menetystä, surua, oman elämän merkityksellisuuden menetystä, oman arvon menetystä ja itsetunnon laskua. Yksinäinen ihminen on usein myös masentunut varsinkin, jos yksinäisyys on jatkunut pitkään. Yksinäisyys on syrjäyttävää ja henkilö ei koe kuuluvansa mihinkään. (Saari 2016, 54-56.) Yksinäiseksi itsensä kokeva ei välttämättä tunne kaikkia yllä mainittuja kohtia, sillä yksinäisyys on subjektiivinen kokemus. Kokemukseen voi liittyä myös paljon muitakin tunteita, mitä yllä ei ole mainittu. Joskus yksinäisyys on tilapäistä ja joskus siitä kehkeytyy pysyvää.

Yksinäisyyskin voi kroonistua ja tällöin henkilö kokee usein häpeää ja tuntee alemmuutta ja huonommuutta muihin nähden. Syntyy kielteisiä ajattelumalleja siitä, kuinka yksinäisyys on oma vika tai että henkilössä itsessään on jotain vikaa, että ei kelpaa muille. Yksinäisyys pystyy muokkaamaan ihmisen ajattelua hänestä itsestään ja muista hyvinkin negatiivisiksi, jotka vaikuttavat hankaloittavasti uusien ihmissuhteiden muodostamiseen. Jotkut kokevat yksinäisyyden olevan pysyvä tila, johon ei voi vaikuttaa. Yksinäisyys saattaa jopa periytyä opittuina käyttäytymismalleina sukupolvelta toiselle. (Saari 2016, 62-68.) Jos vanhemmilla on koettu yksinäisyyttä vaikkapa vähävaraisuuden takia, voi yksinäisyyden taakka siirtyä myös lapsille. Yksinäisyyden siemen

voi olla istutettuna jo lapsuudessa tai nuoruudessa ja siten vaikuttaa negatiivisesti aikuisenakin. Yksinäisyys ei aiheuta pelkästään psyykkistä pahoinvointia vaan voi aiheuttaa myös fyysistä pahoinvointia sekä sairauksia.

Yhteiskuntamme korostaa yksilöä, mutta yksinäisyys kantaa erilaisena olemisen leimaa (Heiskanen & Saaristo 2011, 9). Yksinäisyyden stigmaan liittyy stereotypioita, jotka heikentävät elämänmahdollisuuksia ja toimintakykyä (Saari 2016, 35). Ihmisen luotto muihin ihmisiin, yhteiskuntaan ja hyvinvointipalveluihin saattaa katketa kokonaan, jos miltään suunnalta ei tule kokemukseen helpotusta. Yksinäinen saattaa eristäytyä toivottomana kokonaan yhteiskunnasta ja tuntea katkeruutta niin itseään kuin maailmaakin kohtaan.

Yksinäisyyden vähentäminen tehokkaasti on hankalaa, sillä kyseessä on hyvin moninainen rakenne, yksinäisyys ei ole pelkästään yksilön ongelma vaan myös yhteisön ja yhteiskunnan ongelma. Syitä yksinäisyyteen ja siitä seuraavia haasteita niin yksilön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta on lukuisia, ja jokainen yksinäisyystapaus on yksilöllinen.

2.4 Yksinäisyyttä vähentäviä tekijöitä

Mitkä seikat voivat vaikuttavat yksinäisyyden tunteen vähentämiseen? Yhteisöllisyys on yhteenkuuluvuuden tuntemista eli se on eräänlainen sosiaalinen side. Tärkeää on tällöin emotionaalinen kokemus kuulumisesta yhteisöön (Aro 2011, 38). Yhteisössä mukana ollessaankin voi tuntea kuuluvansa yhteisön ulkopuolelle. Jos kuluttajayhteiskunnassa korostetaan yksilöä niin miten käy yhteisöllisyyden? Suomenkin yhteiskunta korostaa koko ajan enemmän yksilöä, hänen vapauttaan tehdä päätöksiä ja itsenäisyys on tärkeää, jolloin yhteisön merkitys vähenee. Se ei tarkoita, että yksinäisyyttä ei ilmene ja etteikö halua kuulua joukkoon olisi, mutta yhteisöllisyyden löytäminen ja rakentaminen voi olla haastavampaa. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee luonnollisesti jonkinlaisia vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin tai ryhmään (Saastamoinen 2011, 67).

Sosiaalinen side ja yhteisöllisyyden tunne syntyy vain silloin osapuolien välille, kun tunne johtaa sellaiseen vuorovaikutteiseen toimintaan, jossa osapuolet orientoituvat sosiaalisesti toisiinsa, eli yhteisen toiminnan kautta kohtelevat toisiaan tasavertaisina. Esimerkiksi ystävyyyteen ei riitä pelkkä ystävyys-tunne vaan vastavuoroinen ystävyys-tunne kuuluva kohtelu ja ystävänä toimiminen, jotta sosiaalinen side syntyy. (Aro 2011, 40.) Esimerkiksi Klubitalolla tapahtuvan työn ajatellaan olevan kaikille se yhteisöllisyyttä edistävä tekijä, mutta kaikille talolla käyville tilanne ei ole tämänkaltainen. Sosiaalinen side ei ole tällöin kaikkien välille syntynyt, jotakin puuttuu. Sosiaalinen suhde on sellaista käyttäytymistä tietyssä ryhmässä, jossa muut huomioidaan ja oma sosiaalinen toiminta orientoituu muihin (Hintikka 2011, 120).

Vertaistuki on myös omiaan auttamaan monien haasteiden kohtaamisessa, käsittelemisessä ja helpottamisessa. Vertaistoimintaa tehdään myös klubitalolla, talolla toimii vertaisohjaajia, jotka ovat itse Klubitalon jäseniä, mutta ohjaavat vertaisina talolla toimintaa. Talolla on vertaistukiryhmiä, hyvänä esimerkkinä ääniä kuulevien vertaistukiryhmä. Vertaistoiminta ja -tuki suojaa syrjäytymiseltä ja ongelmien kanssa yksin jäämiseltä (Eräsaari 2011, 45). Myös yksinäisyyteen vertaistoiminta voi auttaa, mutta haasteena on saada yksinäisyyttä kokevat yhteen.

Eksistentiaalinen teoria painottaa itsensä ja yksinäisyyden hyväksymistä ja siitä nauttimista (Tiikkainen 2011, 62-63). Ihmisen ei tarvitse kuitenkaan koko ajan olla ihmisten seurassa, vaan myös yksin oloa tarvitaan toisinaan, se voi auttaa ihmistä löytämään itsensä ja ymmärtämään itseään paremmin (Müller & Lehtonen 2016, 73). Yhdessä tekeminen ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet lisäävät tyytyväisyyttä elämään (Saari 2016, 35). Tällainen ajattelumalli ei tietenkään poista tarvetta ihmissuhteille, mutta voi helpottaa yksinäisyyden kanssa elämistä. Yksinäinen kuitenkin todennäköisesti kaipaa lähelleen toista ihmistä, vaikka hyväksyisikin olevansa yksinäinen.

Klubitalon työpainotteinen päivä sekä siirtymätyö kohentavat kuntoutujan osaamista ja antaa parempia mahdollisuuksia liittyä takaisin työelämään, jos on jäänyt työttömäksi. Työpainotteinen päivä antaa mahdollisuuksia jäsenen liittyä takaisin yhteiskuntaan. Klubitalon yhteisö ja työtoiminta on tarkoitettu myös kohentamaan yksilön kuulumista joukkoon ja monet jäsenet kokevat yhteisön olevan hyvä ja tärkeä sosiaalinen kontakti

(Hietala-Paalasmaa ym. 2009, 48-53). Kaikki talolla tehtävä on avointa kaikille ja halukkailla on mahdollisuus osallistua. Mikään toiminto ei periaatteessa sulje ketään ulkopuolelle, mutta siitä huolimatta pudokkaita on ja jotkut jäävät yksin. Koska Klubitalolla tehdään yhdessä töitä, voi ajatella yhteisöllisyyttä myös työhyvinvoinnin ja työyhteisön näkökulmasta. Tällöinkin yhteisön hyvinvointi on yhtä tärkeässä asemassa.

Jotkut jäsenet näkevät klubitalokaveruuden lähinnä työkavereina olemisena, mutta myös ystävyysuhteet, jotka voivat toimia myös talon ulkopuolella ovat tärkeitä. Joillakin jäsenillä ei ole ollenkaan ystäviä talon ulkopuolella, joten kaverisuhteiden ylläpito ja syventäminen talolla käyvien jäsenten kesken ovat tärkeä osa yksinäisyyden vähentämisessä.

Tärkeää on juurikin molemminpuolinen, välittävä ihmiskontakti. Tarvitaan toisia kunnioittavaa ja huomioivaa, ystävällistä vuorovaikutusta. Joillekin riittää pintapuoliset ihmissuhteet, mutta monet kaipaavat lähelleen yhtä tai useampaa ihmistä, joiden kanssa on syntynyt syvempikin ihmissuhde, kuten kestävä ystävyysuhde tai parisuhde. Joillekin avainasemassa ovat perhe tai vaikkapa lemmikki hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Harvoin lääkinälliset tai muut hoitomuodot kuin aito, välittävä ihmiskontakti helpottaa yksinäisyyden tuomaa pahaa oloa. Toimivat ja yksilölle merkittävät ihmissuhteet lisäävät hyvinvointia ja voivat suojata monilta yksinäisyyden tuomilta ikäviltä haittavaikutuksilta.

Monille yhteisöllisyyttä ja joukkoon kuulumisen tunnetta lisää se, että henkilöt toimivat jonkin yhteisen asian puolesta kuten vapaaehtoistyö, harrastukset tai seurakunnan muodostaman yhteisön kanssa toimiminen. Talolla toimii esimerkiksi musiikkiin ja kielten opiskeluun liittyviä ryhmiä, jotka osaltaan linkittävät jäseniä toisiinsa mielenkiinnon kohteiden mukaan.

3 TUTKIMUSMENETELMÄN VALINTA JA TUTKIMUKSEN KULKU

Miksi tärkeää on tutkimustieto eikä arkitieto? Arkitieto eroaa tutkimustiedosta siinä, että hyvin tehdyn tutkimuksen tuloksiin voi luottaa, mutta pelkällä havainnoinnilla tai kokemuksilla hankittu arkitieto voi olla epäluotettavaa, jos tietoa ei varmenneta tai perustella. Kriitikittömät johtopäätökset voivat olla seurausta kurittomasta arkiajattelusta, jossa tulkitsemme monesti maailmaa vain yhdestä näkökulmasta: omastamme. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 18-21.) Tutkimukseen ryhdyin selvittääkseni tutkimuskysymyksiä liittyen tähän opinnäytetyöhön: millaisia kokemuksia Klubitalon jäsenillä on talolla tapahtuvasta yksinäisyydestä? Miten yksinäisyyden kokemus vaikuttaa jäsenen? Mitä toiveita ja tarpeita jäsenillä nousee esille yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi? Tutkimuskysymykset auttavat täsmentämään opinnäytetyön tavoitetta (Hirsjärvi ym. 2012, 19). Tavoitteena siis yksinäisyyden tilanteen selvitys ja vähentämiskeinojen kartoitus. Tutkimusta tarvitaan, siksi että tutkimuskysymyksiin ei arkiajattelulla saa tarpeeksi täsmällisiä vastauksia ja talon tarpeisiin vastaavaa tietoa. Talolla on yksinäisyydestä arkitietoa, mutta luotettavaa tutkimusta kaivattiin keräämään analysoitavaa tietoa.

Käytännön tavoitteeseen pyrkivä tutkimus on soveltavaa tutkimusta, jossa kerätään uutta tietoa ongelmien ratkaisumalleiksi eli tutkimustietoa sovelletaan toimintamalliin (Hirsjärvi ym. 2012, 19). Kehittämisen tulisi edetä järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti, jotta tutkimuksellisuus ei jäisi liian kapeaksi (Ojasalo 2014, 21). Tieteellisen tiedon keräämiseen vaadittavalla tutkimuksella on seuraavanlaisia ominaisuuksia: syventää ja laajentaa aiheena olevaa näkökulmaa eli syventää arkitietoa Klubitalon yksinäisyyden kokemuksista sekä antaa uusia näkökulmia verraten arkiajatteluun, jossa ajatus on sidottu vanhoihin ajattelutottumuksiin ja yksipuoliseen ja mustavalkoiseen näkökulmaan. Tutkimus antaa ymmärrystä tutkimusaiheesta ja monipuolistaa arkitietoa ja mahdollistaa oman työn kehittämistä ja harkintaa ratkaisuissa. (Hirsjärvi 2012, 20.) Tutkimus siis tuo luotettavampaa tietoa tutkimusongelmaan kuin arkiajattelu ja auttaa pääsemään syvällisemmin luomaan Klubitalon tarpeeseen vastaavaa sisältöä.

3.1 Tutkimuksen suunnittelu ja perustelut menetelmien valinnalle

Tutkimukseen liittyy olennaisena osana teoreettinen pohja aineistonkeruun tukena. (Jyväskylän yliopisto 2017). Ensin tutustuin siihen, mitä luotettavan tutkimuksen tekeen vaaditaan ja miten rakennan hyvän pohjan aineistonkeruuseen. Tutkimuksen tekeen ja yksinäisyyteen tutkimusaiheena en ollut ennen tutustunut. Perehdyin yksinäisyyteen aiheena esimerkiksi tutkimalla jo tehtyjä opinnäytetöitä, joiden aiheena on ollut yksinäisyys ja katsoin, miten niissä on tehty tutkimusta ja mitä tuloksia on saatu.

Tutkijan roolin ottaessa täytyy ottaa huomioon erilaisia kohtia kuten varmistua aiheen olevan sellainen, johon saa tutkimuksella selvityksen tai ratkaisumalleja. Tutkijana minun täytyy olla kriittinen ja arvioida tutkimustyötä kaikissa vaiheissa ja olla valmis korjaamaan tehtyjä johtopäätöksiä tai tutkimusmenettelyjä, jos on tarpeen. Myös vaihtoehtojen ja muiden näkökulmien huomioon ottaminen on tärkeää. Suunnitelmallisuus ja järjestelmällisyys ovat myös tärkeitä tutkimuksessa ja näihin kohtiin olen halunnut paneutua kunnolla. Suunnitelmallisuuteen kuuluu aiheen taustojen selvitys ja muun tutkimustuloksen perehtyminen ja väittämien perustelut. Tavoitteena voi pitää myös tutkimuksen teossa ja tulosten julkaisussa yksinkertaista kieltä, josta muut pystyvät helposti ymmärtämään mistä on kyse. (Hirsjärvi ym. 2012, 22-23.)

Mitä tulee eettisiin menettelytapoihin tutkimuksen teossa, niin ihmisarvon kunnioittaminen on lähtökohtana eli jokaisella tutkimukseen osallistuvalla on mahdollisuus itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen ja heille annetaan tarvittava informaatio siitä, mitä heidän osallistumisensa ja heidän antama tieto tai kokemus merkitsee ja miten tutkimustuloksia käsitellään. Heidän täytyy myös ymmärtää annettu informaatio ja kaiken on oltava osallistujalle vapaaehtoista ja yllä mainittuja kohtia olen pyrkinyt tutkimuksen teossa noudattamaan. (Hirsjärvi ym. 2012, 25.)

Pohdin aineistonkeräystä suunnitellessani aineistonkeruumenetelmää. Aiheeseen perehtymisen jälkeen suunnittelin tutkimusongelmien pohjalta tutkimusmenetelmän va-

lintaa: kyselylomake vai haastattelu. Tutkimussuunnitelman jälkeen tulee suunnitelman toteutus ja analysointi ja tulkinta (Hirsjärvi ym. 2012, 65). Aiheen rajausta vaikuttaa myös aineistonkeruumenetelmän valintaan (Hirsjärvi ym. 2012, 81). Ongelmalliseksi voi muodostua aiheen rajauksen täsmällisyys ja tarkkarajaisuus. Mikä olisi tarpeeksi rajattu aihe tässä opinnäytetyössä, jotta aihe ei leviäisi liian laajalle tai ettei aihe lähtisi eksymään asetetuista tutkimuskysymyksistä? Yksinäisyys voi koskettaa ketä tahansa ja näkyä monilla elämän osa-alueilla, joten aiheen rajausta mietin pitkään. Yksinäisyyttä voi olla missä ikäryhmässä tahansa, joten jouduin miettimään, oliko esimerkiksi järkevää rajata aineistonkeruussa käytettävää kohderyhmää iän perusteella. En halunnut jättää tutkimuksen ulkopuolelle jotakin tiettyä ikäryhmää, joten päädyin rajaamaan yksinäisyyden kokemusta lähinnä talolla tapahtuneeseen yksinäisyyden kokemukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli siis mahdollista kaikille talon jäsenille, jotka saivat tietoonsa, että olin tekemässä tutkimusta. Päädyin laadulliseen menetelmään eli haastattelun tekoon, sillä yksinäisyys on hyvin subjektiivinen kokemus.

Laadulliset menetelmät kuten haastattelut sopivat sellaisten aiheiden tutkimiseen, joita halutaan ymmärtää paremmin tai josta on niukasti tietoa. Kokonaisvaltainen aiheen ymmärtäminen on avainsanana eli tutkijana minun täytyy ymmärtää yksinäisyyden kokemusta Klubitalolla. (Ojasalo 2014, 105.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkijana teen tutkimusprosessista tarkat kuvaukset ja perustelen tulkinnot, jotta johtopäätökset ilmiöistä perustuvat tutkimukseen (Ojasalo 2014, 105). Valitsin pääaineistonkeruumenetelmäksi haastattelun ja sitä tukemaan kyselyn. Kun on yksilön kokemuksesta kyse, niin helpompi tapa kerätä aineistoa on mielestäni haastattelut, sillä keskustellessa kasvotusten on osallistujalla mahdollisuus kertoa niin paljon kuin haluaa ja minulla on mahdollisuus ohjata keskustelua uusien kysymysten avulla päätyen vielä syvällisempään haastatteluun. Kyselyssä ei osallistuja pysty välttämättä vastaamaan kuin tarkoin etukäteen valittuihin kysymyksiin, vaikka jättäisikin vapaa sana-kohdan täytettäväksi.

Haastattelumenetelmä oli puolistrukturoitu eli kaikille haastateltaville esitin samat kysymykset samassa järjestyksessä, mutta tarpeen vaatiessa tein lisäkysymyksiä ja haastateltava sai itseä kertoa omasta mielestään olennaiset asiat haastatteluun liit-

tyen, vaikka sitä ei olisi kysyttykään. Haastattelun pohja löytyy liitteistä. Haastattelupohjasta tein myös identtisen nettikyselylomakkeen, jota pidin noin kuukauden avoinna talon jäsenille täytettäväksi. Kysely on tarkoitettu tukemaan haastattelua ja toimimaan vastausmahdollisuutena niille, jotka eivät halunneet puhua kasvatusten aiheesta, jos kynnys oli liian korkea. Kyselyn oli tarkoitus myös tavoittaa niitä jäseniä, jotka kävivät harvemmin talolla ja eivät välttämättä olleet kuulleet talolla haastattelusta.

Tutkimuksen suunnittelu ja sen analysointi johtivat seuraavaksi toimintamallien rakennukseen tässä opinnäytetyössä. Toimintamallin kehittäminen yhdessä jäsenten kanssa voidaan perustella sillä, että osallistava kehittäminen ja yhteisön ideat vastaavat paremmin yhteisön sekä yksilöiden tarpeita kuin pelkästään ulkopuolisen tarjoamat ratkaisut. Muutosta voi olla myös vaikea hyväksyä, jos ajatus ei synny itse yhteisön sisällä. Tutkijalla eli minulla on kuitenkin mahdollisuus tuoda yhteisöön teoreettista osaamista ja yhteisön kokemuksia kokoavaa tietoa, jolloin yksinäisyyden vähentämiseen pääsee helpommin käsiksi. (Ojasalo 2014, 59.)

Päätin myös kysyä muilta Suomen Klubitalolta sähköpostitse, onko heillä kenties tehty erityisesti yksinäisyyteen liittyviä toimintamalleja ja miten ne ovat toimineet. Halusin vertailuun myös muiden Klubitalojen toimintaa, mutta en saanut vastauksia.

3.2 Tutkimuksen kulku

Ensin suunnittelin haastattelukysymykset ja hioin niitä monesti tutustuen samalla yksinäisyyteen aiheena. Haastattelukysymyksiä testasin ennen varsinaista aineistonkeruuta talolla kysyen jäseneltä ja työntekijältä, ovatko kysymykset hyvässä muodossa ja pitäisikö jotain muokata, jättää pois tai lisätä. Haastattelut toteutin kaikki Klubitalolla yksityisessä tilassa. Haastatteluja tein 4 ja kyselylomakkeisiin tuli vastauksia kaksi. Aineisto jäi suppeaksi aineiston keruun haasteellisuuden takia, siitä enemmän seuraavassa kappaleessa. Äänitin jokaisen haastattelun ja litteroin ne. Mainostin aamuisin Klubitalolla, että teen opinnäytetyötä yksinäisyydestä talolla ja että halusin haastateltavia. Halukkaat ilmoittivat minulle, että halusivat osallistua ja sovimme ajan haastattelulle.

Tutkimuksen teon eettisiin tapoihin pohjaten päätin haastattelun alkuun liittää kappaleen siitä, mikä on haastattelun tarkoitus ja miten käytän haastatteluissa saatua tietoa luottamuksellisesti ja anonyymisti. Haastateltavan ei ollut pakko osallistua ja hän sai päättää, vastaako kaikkiin kysymyksiin. Kerroin myös äänittäväni käydyt keskustelut. Vastaaja sai esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä. Kysely oli identtinen haastattelupohjan kanssa. Annoin haastattelutilanteessa kysymykset haastateltavalle luettavaksi, jotta hän sai hieman miettimisaikaa ennen haastattelun alkua. Esitin haastattelupohjassa olevat kysymykset järjestyksessä, mutta tein väliin aina lisäkysymyksiä, jos tuli tarpeelliseksi syventää käymäämme keskustelua.

Kyselylomakkeen julkaisin talon Facebook-sivulla, jossa oli linkki kyselyyn. Mainostin myös talolla, että kyselyyn voi vastata niin kotona kuin talolla ollessakin. Sain muutama vastauksen, jotka olivat mielenkiintoisia ja kysymyksiin oli vastattu kattavasti. Haastattelu oli ensisijainen aineistonkeruumenetelmä ja kysely oli tarkoitettu vain tukemaan haastattelua.

Jotkin haastattelut jäivät lyhyiksi. Yleensä tällaisessa tutkimuksessa tunnin tai puolen-toistatunnin syvähaastattelu olisi tarpeen. Pisin haastattelu kesti noin 40 minuuttia. Huomasin haastateltavien väsyvän nopeasti. He joutuivat ajattelemaan hyvinkin henkilökohtaista aihetta ja moniulotteisiin vastauksiin piti antaa lyhyen miettimisen jälkeen jo vastaus. Kuntoutujan energiataso voi myös vaikuttaa keskittymiskykyyn ja vireystilaan negatiivisesti, vaikuttaen näin haastatteluun.

Haastattelujen teon ja analysoinnin jälkeen oli vuorossa toimintamallien miettiminen. Viimeisessä luvussa on tutkimuksen, toimintamallien ja opinnäytetyön arviointia. Eräältä työntekijältä tuli hyvä idea toimintamallin mietintään ja pidimme avoimen keskustelupiirin erillisenä toimintona haastatteluista, mutta keskustelua syntyi sen verran paljon, että päätin käyttää piirissä syntynyttä keskustelua ja ideointia myös aineistona tukemaan ja täydentämään haastatteluista ja kyselyistä saamaani materiaalia. Minun lisäksi vapaaehtoiseen keskustelupiiriin osallistui työntekijöitä kaksi ja jäseniä kymmenen. Haastatteluissa ja keskustelupiirissä oli eri henkilöt mukana.

Keskustelu oli antoisaa ja puhuimme yksinäisyydestä yleisesti ilmiönä ja mietimme yhdessä mitä yksinäisyyden vähentämiseksi talolla voitaisiin tehdä. Mietimme myös toimintamalli-ideoita ja siihen tuli hyviä näkökulmia. Avoin keskustelupiiri, jossa jäsenen ei tarvinnut puhua omasta henkilökohtaisesta kokemuksesta vaan sai keskittyä miettimään aihetta yleisemmällä tasolla, saattoi olla jopa parempi aineistonkeruumenetelmä kuin haastattelut. Haastattelut käsittelivät henkilökohtaista kokemusta, joka saattaa olla arka aihe monelle, ja siksi haastatteluun ei välttämättä haluttu osallistua. Keskustelupiirissä esille nousseita asioita esitellään seuraavassa luvussa.

3.3 Tutkimuksessa esille tulleita haasteita

Haasteita tutkimuksessa nousi esille jonkin verran. Aineisto jäi melko suppeaksi, johon liittyy useampikin syy. Suunnittelin haastattelukysymykset melko myöhäisessä vaiheessa ja aloin tekemään haastatteluja myös myöhään ja aineistoakaan ei ehdi keräämään ikuisesti. Päätin lopettaa aineiston keruun ajan vähenemisen takia, mutta myös sen takia, että haastateltavia oli joko hankala saada tai ajankohtaa ei saatu sopimaan molemmille. Talolla yksityisen tilan saaminen oli suuri haaste, sillä haastattelu tarvitsee ehdottomasti yksityisen tilan. Vaikka otanta onkin pieni, on kokemuksiin perustuva aineisto tärkeää.

Mietin myös haastatteluiden jälkeen olisiko kysymykset tai haastattelu muuten pitänyt rakentaa eri tavalla. Haastattelukysymykset löytyvät liitteistä. Aihetta olisi voinut pohjustaa jotenkin, sillä joillakin oli vaikeuksia vastata yhtäkkiä aiheeseen, jossa on monta ulottuvuutta. Mietin myös olisiko pitänyt haastattelussa tuoda esiin myös enemmän yksinäisyyden vastakohdat ja onko jäsen kokenut hyviäkin kokemuksia. Joidenkin kanssa tuli esille hyvätkin kokemukset yhteisöllisyydestä ja mikä on jäsenellä toiminut yksinäisyyden vähentämisessä.

Mainostin haastatteluja useasti ja kerroin myös anonymististä vastausmahdollisuudesta kyselylomakkeella, mutta innostuneita oli vähän. Jotkut olivat kiinnostuneita tulemaan haastateltaviksi, mutta he eivät sopineet haastattelun kohderyhmään, sillä py-

rin haastattelemaan juuri niitä jäseniä, jotka olivat kokeneet erityisesti talolla käydessään yksinäisyyttä. Kohderyhmääni eivät sopineet varsinaisesti ne, jotka ovat kokeneet muussa elämässään paitsi Klubitalolla yksinäisyyttä, sillä silloin opinnäytetyöni aihe olisi muuttunut laajaksi. Uskon, että talolla olisi ollut vielä haastateltavia, mutta en joko tavoittanut juuri heitä, tai he kokivat kynnyksen olevan liian suuri osallistumiseksi, sillä onhan yksinäisyys hyvin henkilökohtainen asia. Sekin saattoi vaikuttaa osallistumisen vähyyteen, että olin ollut vasta pari kuukautta harjoittelussa aineistonkeruun aikaan, joten saatoin olla joillekin liian vieras, ja näin kynnys saattoi olla jälleen liian korkea osallistua.

Haastatteluiden ulkopuolelle jäivät ne monet jäsenet, jotka käyvät talolla niin harvoin, että en ehtinyt kohtaamaan heitä. Yritin tavoittaa heitä Facebookin kautta, jonne olin laittanut nettikyselyn avoimeksi linkiksi halukkaille vastattavaksi, mutta vastauksia tuli vain muutama.

Kysyin myös sähköpostitse muilta Suomen Klubitaloilta, onko heillä ollut minkäänlaista toimintaa erityisesti yksinäisyyden kitkemiseksi, vaikka klubitalot yrittävät koko toiminnallaan vähentää jäsenten yksinäisyyden toimintaa. Oletin saavani muutaman vastauksen, mutta vastauksia en saanut, joten siltä saralta en saanut lisänäkökulmaa aiheeseen.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSIA

Haastatteluita tein neljä, ja kyselyyn tuli vastauksia kaksi. Haastatteluissa ja kyselyssä kysyin ikäryhmää, sukupuolta sekä jäsenenä oloaika. Suurin osa vastauksista tuli miespuolisilta henkilöiltä. Talolla käy yli 18 vuotiaita henkilöitä. Vastanneista puolet sijoittuivat ikävuosille 41-50 ja muut olivat joko alle 30- vuotiaita tai 31-40- vuotiaita. Vastaajien jäsenenä oloaika talolla vaihteli vuodesta reippaasti yli viiteen vuoteen. Näin pienestä otannasta on vaikea tehdä johtopäätöksiä, eli esimerkiksi missä ikäryhmässä yksinäisyyttä näkyisi eniten tai onko iällä merkitystä yksinäisyyden kokemuksen yleisyyteen. Yksinäisyyttä voi kuitenkin havaita niin niiden kohdalla, jotka ovat olleet vasta

muutaman vuoden talolla kuin niidenkin, jotka ovat olleet useita vuosia jäsenenä. Yksinäisyyttä on myös useammassa ikäluokassa, eikä yksinäisyyden kokemus katso ikää eikä sukupuolta.

4.1 Millaisia kokemuksia Klubitalolla esiintyy yksinäisyydestä?

Millaisia kokemuksia tuli haastatteluissa ja kyselyssä esille?

Kokemusten kuvailu oli jokaisella osallistujalla hieman erilaista ja monenlaisia kokemuksia eri tilanteissa on ollut. Vaikka talolla toimii tietty yhteisö ja monetkin käyvät päivittäin talolla, ei yhteisöllisyyden tunne ole kaikille syntynyt. Jotkut eivät tunteneet kuuluvansa joukkoon, eivätkä tunteneet itseään tärkeäksi tai merkitykselliseksi yhteisön jäseneksi. Heillä oli tunne, että heitä ei oteta tarpeeksi huomioon talolla, eivätkä kokeneet itseään erityisen tervetulleeksikaan porukkaan. Myös uutena jäsenenä oleminen oli hankala kokemus, kun ei tuntenut aluksi ketään ja ei saanut rakennettua heti suhteita muihin jäseniin. Muutamalla nousi sekin esille, että aina yksinäisyyden tunteessa ei ollut vain siitä kyse, etteikö yhteisö ottaisi tarpeeksi kontaktia vaan yksinäisyys johtuikin siitä, että itsellä on toisinaan/usein matala mieliala ja aina jaksaminen ei riitä sosiaalisen kontaktin ylläpitämiseen talolla. Myös sosiaalisen roolin ottaminen oli koettu osittain hankalaksi sen lisäksi, että jaksaminen ei aina riitä. Nousi myös eräs hyvinkin mielenkiintoinen näkökanta tapetille, että talolla olisi sosiaalisten ihmisten eliitti, johon kaikilla ei ole asiaa tai mahdollista liittyä siihen.

Kuinka usein ja missä tilanteissa yksinäisyyden kokemusta on syntynyt?

Yksinäisyyden kokemus riippui osalla tilanteesta ja ajankohdasta, mutta joillekin yksinäisyyden tunne on jokapäiväistä riippumatta tilanteesta. Joillakin yksinäisyys näkyi niin talon ryhmissä kuin yksikkötyössäkin ulottuen jopa vapaa-ajantoimintaan asti. Muutama oli vain harvoin kokenut yksinäisyyttä talolla ja talolla tehtävä työ, ryhmätoiminta sekä vapaa-ajantoiminta ovatkin toimineet hyvin yksinäisyyden vähentämisessä niin yksityisen elämän puolella kuin talolla ollessakin. Myös jaksaminen vaikutti osalla

siihen, miten paljon jaksaa talon toimintaan osallistua ja jos jaksaminen ei riitä, niin osa tunsu itsensä silloin ulkopuoliseksi.

Mitä syitä löytyy kokemukselle?

Aikaisemmin mainitsin jo huonon jaksamisen ja jäsenen oman pahan olon ja alhaisen mielialan olevan osasy sille, että yksinäisyyden kokemus on syntynyt. Toiset ajattelivat kokemuksen tulevan, siitä että muut eivät huomioi tarpeeksi. Esille tuli esimerkiksi se, että talolla on oma sisäpiiri, joka ei ota muita uusia, tai syrjään vetäytyviä jäseniä huomioon. Mainituksi tuli Klubitalon niin sanottu eliitti, eli ne sosiaaliseen sisäpiiriin kuuluvat henkilöt, mikä oli mielestäni mielenkiintoinen näkökulma, sillä talo pyrkii tasarvoiseen, mahdollisimman hierarkiattomuuteen kohteluun. Yhtenä pointtina nousi se, että yksinäisyyden aiheuttajana ovat eri tarpeet ihmissuhteissa. Henkilökemiat ja tarpeet eivät ole kohdanneet haastateltavan ja muiden jäsenten välillä. Jotkut talolla haluavat vain esimerkiksi jutustella mukavia, jotkut taas etsivät ystävyysuhteita, jotka ulottuisivat talon ulkopuolellekin.

Vaikuttaako kokemus talolla käymiseen ja olemiseen?

Kysyin myös sitä, miten yksinäisyyden kokemus vaikuttaa talon käyttöön. Klubitalolla on noin 600 jäsentä, mutta on paljon niitä, jotka eivät käy talolla ja mietin sitä, vaikuttavatko ikävät kokemukset yksinäisyydestä talolla käymisen lopettamiseen tai vähentämiseen. Klubitalojäsenyys on aikarajoitteeton ja jäsenyyden voi säilyttää, vaikka kuntoutuja ei kävisikään aktiivisesti talolla. Haastateltavista osa oli sitä mieltä, että toisinaan talolle ei haluaisi tulla, koska ei tunne itseään merkitykselliseksi tai on kokenut, että ei kuulu joukkoon. Talolla ollessaankin, jos päivän aikana tuli jokin tilanne, missä ei tuntenut olevansa osa porukkaa, saattoi se johtaa siihen, että henkilö eristäytyi porukasta ja mietti pitäisikö lähteä talolta vai jäädä. Talolla käynti oli osalle toisinaan tai jopa usein raskasta johtuen siitä, että ei kokenut saavansa sellaista vuorovaikutusta muihin kuin olisi halunnut. Myös uutena jäsenenä olemisen aiheutti sitä, että talolla tuli käytyä harvoin ennen kuin tutustui enemmän muihin jäseniin ja sai rakennettua pikkuhiljaa uusia ihmissuhteita.

Hyvät kokemukset ja mitkä toimineet vastapainona yksinäisyyden kokemukselle?

Joillekin hyvänä vastapainona yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteelle olivat talon vapaa-ajantoiminta, jossa ei tehdä talon työtä vaan oleskelu on vapaampaa ja antaa paremman mahdollisuuden tutustumiseen kuin työpäivän aikana. Myös ryhmät ja paikat, jotka järjestetään usein työpäivän lomassa ovat olleet mukavia kokemuksia ja pienemmissä ryhmissä yhteisöllisyys on ollut parempaa, ja ulkopuolisuuden tunne on pienentynyt. Myös kahdenkeskeiset keskustelumahdollisuudet toivat osalle parempaa mieltä, ja kahdenkeskinen juttelu koettiin vähemmän syrjäyttäväksi kuin isossa ryhmässä oleminen ja keskusteleminen. Toisaalta nousi toive myös siitä, että isommissa ryhmissä nekin saisivat suunvuoron, jotka eivät yhtä helposti ota osaa keskusteluun kuin sosiaalisimmat henkilöt. Joistakin jäsenistä on muodostunut ystäviä, joita näkee talon ulkopuolellakin vapaa-ajalla. Joidenkin mielestä Klubitalo on toimiva siinä mielessä, että yhteisö on onnistunut poistamaan yksinäisyyden tunnetta ikävistä kokemuksista huolimatta.

Harjoittelua tehdessäni havainnoin ryhmädynamiikkaa jäsenten keskuudessa. Kuppi-kuntia ja sosiaalisia ryhmiä talon sisällä selvästi oli, ja selvästi myös tietyt jäsenet jäivät syrjään. Varsinkin, jos talolla oli kiireitä, mutta jäsen ei halunnut tarttua mihinkään työtehtävään, saattoi hän jäädä syrjään sen takia, kun muut olivat tekemässä tehtäviään. Jäsenet saavat itse valita, mitä työtehtäviä haluavat ja jaksavat tehdä, ja he voivat myös päättää, jos eivät halua tehdä mitään. Huomasin myös eräiden uusien jäsenten jäävän muista erilleen, silloin kun he eivät halunneet ottaa tehtäväkseen mitään työtehtävää. Tällöin on vaarana, että jäsen syrjäytyy porukasta, vaikka vain väliaikaisesti. Uusi jäsen ei välttämättä integroidu yhteisöön, jos hän ei uskalla, halua tai jaksaa osallistua työtehtäviin tai ryhmä/vapaa-ajantoimintaan, mutta tulee talolle kuitenkin.

4.2 Millaisia tarpeita ja toiveita nousi esille yksinäisyyden vähentämiseksi?

Haastatteluissa ja kyselyissä nousi yhteisenä aiheena se, että toivottiin enemmän kehumista ja kannustamista ja muita positiivisia kommentteja, joista tulee hyvä mieli esimerkiksi hyvin tehdyn työtehtävän jälkeen tai toisen kannustaminen tehtävän pariin ja

yleisesti toisten huomioon ottaminen talolla. Yhteisöllisyyden ja sosiaalisten taitojen ja sosiaalisten tilanteiden merkitys nousi merkittäväksi asiaksi. Toisen ihmisen osaamisen ja merkityksellisyydestä esille tuomista toivottiin tapahtuvaksi enemmän, jotta tietäisi merkitsevänsä jotakin ja tuntisi olevansa merkityksellinen henkilö osana yhteisöä. Yhteisöllisyyden parantamista toivottiin niin jäsenten keskuudessa kuin työntekijöiltäkin jäseniä kohtaan. Tutustumista, syvempien ihmissuhteiden luontia ja tasa-arvoisempaa kaikkien huomioimista tuli lähes kaikilta esille. Myös omia sosiaalisia kykyjä vahvistavaa toimintaa toivottiin, jotta ei olisi yhtä hankala ottaa kontaktia muihin.

Jäsenvetoista eli työntekijätöntä vapaa-ajan toimintaa ehdotettiin myös parissa tapauksessa, jolloin pääsisi tutustumaan tekemisen kautta muihin. Pelkästään työkeskeisen päivän aikana talon ollessa auki, ei ihmissuhteiden luonti ole yhtä tehokasta kuin vapaa-ajalla ja ihmissuhteet saattaisivat syventyä vapaa-ajan toiminnassa. Vapaa-ajan toimintaa tapahtuu jo talolla, mutta harvemmin jäsenvetoisena. Keskiviikkoin ja joka toinen lauantai on työntekijän kera tapahtuvaa vapaa-ajanohjelmaa, ja teemat on päiville etukäteen sovittu. Haastateltavat toivoivat useammin ohjelmaa tai sitten täysin talon ulkopuolella tapahtuvaa jäsenten keskenään näkemistä ja yhdessä tekemistä. Koska yksinäisyys ei välttämättä ole sidoksissa vain talolla yksinäisyyden kokeamiseen vaan voi ulottua myös muille elämän alueille, talon ulkopuolella erityisesti vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa ja muiden näkemistä pidettiin tärkeänä. Samaan lopputulemaan päädyttiin myös kaikille avoimessa keskustelupiiirissä, jossa oli enemmän kyse toimintamallin ideoinnista yksinäisyyden vähentämiseksi talolle. Avoimesta keskustelupiiiristä, sekä toimintamallin ideoinnista myöhemmin.

Eräs idea liittyi varsinkin uusien jäsenten yhteisön osaksi liittämiseen ja siinä talolla olisi ns. ”kaveri”, eli jäsen jonka vastuulla olisi tutustuttaa uusi jäsen taloon sekä avittaa häntä liittymään osaksi yhteisöä ja tutustuttaa häntä muihin sekä liittää tämä päivän askareisiin mukaan. Toisaalta myöhemmin tapahtuneessa avoimessa keskustelupiiirissä tuli kritiikkiä siitä, että nyt jo tuntuu olevan liian organisoitua ja ennalta määrättyä uusien tutustuttaminen taloon. Ennalta määrättyyn tutustuttamiseen toivottiinkin saatavan sellainen mahdollisuus, että kuka tahansa jäsenistä pystyisi ja haluaisi ottaa uuden jäsenen heti osaksi yhteisöä, eikä perehdyttämisestä olisi vastuussa vain yksi

työntekijä per henkilö. Jotkut jäsenet ovatkin aktiivisia sen suhteen, että uudet jäsenet otetaan mukaan jutteluun ja talon toimintaan.

Haastattelujen jälkeen tarkoitus oli aloittaa toimintamallin muodostaminen yksinäisyyden vähentämiseksi. Aluksi suunnittelin tekeväni pienryhmän Klubitalolle jäsenien kanssa, jossa ensimmäiseksi suorittaisimme aivoriihen eli ideoisimme ensin yksin ja sen jälkeen yhdessä ideoita, mikä olisi varteenotettava toimintamalli yksinäisyyden vähentämiseksi talolla. Haasteeksi pienryhmässä muodostui aikataulujen yhteen saattaminen ja menot ylipäättään. Oli hankala saada pienryhmä toimimaan käytännössä ja sain työntekijältä ehdotuksen keskustelupiiristä halukkaiden jäsenten sekä työntekijöiden kanssa. Kokeilin tällaista tapaa ja keskustelua syntyi mukavasti aiheesta. Päätin liittää keskustelupiiriin osaksi aineistokeruuta omana aineistonkeruumenetelmänään, koska piirissä läpi käydyt aiheet antoivat paljon materiaalia ja toivat esiin talon väen toiveita ja tarpeita yhteisön hyvinvoinnin parantamiseksi.

Keskustelupiiritilanne pidettiin rentona, jossa yhdessä työntekijän kanssa herätelimme keskustelua yksinäisyydestä talolla ja miten se näkyy. Sen jälkeen keskusteluun osallistuvat saivat kertoa omia ideoitaan ja näkemyksiään, mitkä keinot yksinäisyyden vähentämiseksi voisivat toimia talolla. Jäseniä osallistui kymmenen ja työntekijöistä kaksi tähän keskustelupiiriin. Pienryhmään verrattuna keskustelupiirissä sain enemmän näkemyksiä jäseniltä. Yhteisöllisyyden pitäisi mielestäni koskettaa koko yhteisöä ja on hyvä herättää keskustelua aiheesta mahdollisimman monen kanssa, jotta yksinäisyyden vähentäminen ei olisi vain pienen ryhmän panostus. Keskustelupiirissä sekä haastatteluissa nousi samankaltaisia toiveita ja tarpeita yhteisöllisyyden parantamiseksi, kuten vapaa-ajan toiminta.

Keskustelimme talon sisällä tapahtuvasta yksinäisyydestä, mutta myös miten yhteiskunta ja erityisesti kulttuuri voi vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen voimistumiseen. Mietimme sitä, vaikuttaako esim. suomalainen kulttuuri ja ihmisten itsenäisyys yksinäisyyteen. Esimerkiksi monissa muissa kulttuureissa kuten Italiassa tai Aasiassa perhe, sukulaiset ja tutut ovat enemmän sosiaalisesti tekemisissä toistensa kanssa ja naapuritkin saattavat tulla kyläilemään. Joissakin maissa myös jutellaan arkipäiväisesti tuntemattomienkin kanssa julkisilla paikoilla, mutta Suomessa ei näin aina ole, varsinkaan

kaupungeissa. Mielipiteitä tuli myös siitä, että maaseudulla on jotkut piiriin osallistuneet kokeneet yhteisöllisempää käyttäytymistä julkisilla paikoilla tuntemattomienkin kanssa, mitä ei välttämättä kaupungissa näy yhtä vahvasti. Suomen sisällä on erilaisia kulttuurillisia piirteitä siitä, miten pidetään yhteyttä toisiinsa. Kaupungeissa näkyy yhä enemmän niin kutsuttua kevytyhteisöllisyyttä, eli ollaan yhteydessä vain niihin, kehen milloinkin tarvitsee ja muodostetaan ja luovutaan jatkuvasti ihmissuhteista (Eräsaari 2011, 43).

Voi puhua myös suomalaisten ”juroudesta” ja itsenäisestä elämäntyylistä, jossa asutaan monesti yksin, naapureita ei tunneta eikä heille jutella usein, tuntemattomille ei puhuta julkisilla paikoilla, eikä bussissa istuta kenenkään viereen varsinkaan juttelemista varten, mikä voi heijastua myös Klubitalolle. Eli jos ihmiset ovat tottuneet jättämään tuntemattomat omaan rauhaansa, ei välttämättä oteta talollakaan huomioon kuin ne tutuimmat jäsenet, mikä voi jättää jotkin jäsenet ryhmän/yhteisön ulkopuolelle.

Haasteena tutustumiselle ja kontaktin luomiselle nousi esille se, että ei oteta esimerkiksi uusia jäseniä tarpeeksi vahvasti heti alusta asti huomioon. Uudet jäsenet eivät ole yhteisössä vielä mukana ja heidät tulisi ottaa huomioon koko yhteisön voimin. Talon yhteisön ollessa lukumäärältään suhteellisen iso, voi uudesta jäsenestä tuntua epävarmalta ja jopa pelokkaaltakin puhuminen ja tutustuminen muihin. Puhuimme lähinnä uusista jäsenistä ja heidän kokemastaan yksinäisyydestä. Sivusimme myös aiheita niistä jäsenistä, jotka ovat olleet pitkään Klubitalon jäseniä, mutta ovat jättäytyneet talolla käymisen ulkopuolelle sen takia, että he eivät ole saaneet tarpeeksi tai ollenkaan tarvitsemiaan ihmissuhteita ja tunteneet itsensä yksinäiseksi yhteisössä.

Talolla on myös huomattu sellainen asia, että monia uusia jäseniä on ollut, jotka ovat käyneet tutustumassa taloon, mutta ovat jostain syystä jättäytyneet talolla käymisestä pois ja syytä tähän ei tiedetä. Voi olla, että esimerkiksi talolta uusia ihmissuhteita etsivä ei ole päässyt yhteisöön sisälle ja tuntenut itsensä ulkopuoliseksi, vaikka talolla tarkoitus on saada kuntoutuja kokemaan itsensä merkitykselliseksi osaksi yhteisöä. Ehkä kontaktien luominen ei ole onnistunut, mikä on johtanut vetäytymiseen. Talolla useastikin käyvät kertoivat, että joskus ei kukaan välttämättä tule juttelemaan, vaikka olisi

koko päivän talolla. Yhteisössä pystyy siis näkemään epäsuhdan sen välillä, että toisaalta talolla käy paljon jäseniä ja yhteisöllisyyttä löytyy, mutta silti on koettu sitä, että talolla jää yksin huolimatta ihmismäärästä.

Toiveita ja tarpeita nousi sen suhteen, että useammat ja parhaassa tapauksessa jokin talolla käyvä ottaisi toisensa paremmin huomioon ja ottaisi mukaan toimintaan. Huomasin keskustelun lomassa tapahtuneen hyvän hetken, jossa eräs vertaisohjaaja esitteli uudelle taloon perehtyjälle talon ryhmiä ja muuta toimintaa ja kutsui tämän perehtyjän mukaan hänen mielenkiintojaan kuunnellen. Tämä oli mielestäni hyvä esimerkki siitä, miten talolla haluttaisiin, että uudet jäsenet otetaan huomioon ja temmataan heti alusta mukaan toimintaan, että ei jäisi yksin. Sitäkin on joillekin tapahtunut, että uusi talolla oleva on vain haahuillut ympäriinsä, mutta kukaan ei ole ottanut kontaktia ja tullut juttelemaan tai pyytänyt osallistumaan. Tähän ehdotettiin sitä, että vastaanotossa olisi aina joku, joka ottaisi uudet talolla kävijät huomioon ja huolehtisi, ettei hän jää yksin ja kyselisi kuulumisia ja yrittäisi saada uuden enemmän kiinni talon yhteisöön.

Toisaalta uudet jäsenet yritetään aina integroida yhteisöön ja ottaa mukaan työtehtäviin, mutta kritiikiksi nousi sellainenkin asia, että uusien ottaminen mukaan toimintaan on automatisoitu lähinnä työntekijän työksi, vaikka innokkaitakin jäseniä löytyy tutustuttamaan uusia taloon. Toivottiin tutustumisen ja mukaan ottamisen olevan jokaisen jäsenen ja työntekijän automaattinen tapa toimia uusien kanssa, jotta pudokkaita ei tulisi ainakaan lisää, näin ei kuitenkaan tällä hetkellä ole ja se on ymmärrettävää. Talolla on niin paljon ihmisiä, että kaikkiin ei ehdi ottamaan kontaktia yhtä paljon kuin joihinkin toisiin ja joillakin voi olla vahvoja sosiaalisia pelkoja tai muita epävarmuuksia, mitkä voivat hankaloittaa kontaktin ottamista. Työntekijöilläkin aina menee monesti siihen, että talon työt pyritään saada tehdyksi, eikä aina jää aikaa yhteisöllisyyden parantamiseen.

Yhdeksi tarpeeksi nousi myös se, että vapaa-ajalle toivottiin talolta uusia kontakteja, joiden kanssa pystyisi luomaan ja syventämään esimerkiksi kaveruutta. Jokaiseen päivään kuuluu yksiköissä tehtävä työ, joka saattaa osaltaan viedä aikaa ihmissuhteiden

luonnilta, vaikka työtehtäviä tehdäänkin monesti jonkun kanssa, eikä aina yksin. Toisaalta talon vapaa-ajan toiminta ei välttämättä kiinnosta kaikkia, vaikka sielläkin pysyisi rakentamaan uusia ihmissuhteita, eikä huomiota vie työtehtävät. Mielenkiinnon kohteet yhdessä tekemisen suhteen pitäisi saada jotenkin kohtaamaan.

Esimerkiksi uuden talolla toimivan kaveriryhmän tarpeellisuutta ei hirveämmin kannatettu, ellei siihen saataisi jotakin yhteistä aihetta tehtäväksi ryhmässä ja haastatteluisakaan ei tullut esille, että tällainen tapa välttämättä toimisi. Kaveriryhmä olisi siis sellainen avoin ryhmä, jossa keskityttäisiin siihen, että syvennettäisiin ihmissuhteita ja luotaisiin uusia suhteita ja tutustuttaisiin paremmin. Ryhmätoimintaa on talolla jo paljon, ja uusi ryhmä saattaisi jäädä toisten jalkoihin ja unohtua varsinkin, jos ryhmän aihe on häilyvä, että mitä ryhmässä tehtäisiin jne. Pitäisi selvittää yhteisiä mielenkiinnon kohteita, että kaveriryhmä saattaisi onnistua, tällöinkin ryhmiä saattaisi syntyä useita.

Vartenotettavana ja kokeilemisen arvoisena ideana pidettiin sitä, että olisi jokin keino kutsua helposti vapaa-ajalle talon jäseniä tekemään yhdessä jotakin mukavaa ja tutustua siinä samalla luoden uusia ihmissuhteita ja kaveruutta. Joskus oli kokeiltu vapaa-ajan ”seinää”, jonne sai laittaa kutsun johonkin menoon tai yhteiseen tekemiseen kuten, että jäsen kaipaasi lenkkiseuraa. Tällainen ei ollut toiminut, sillä sinne ei tullut viestejä ja oli ollut liian syrjässä jäaden pimentoon ja unohtuen. Talolla tapahtuu kuitenkin niin paljon ja jatkuvasti, että uusien tapahtumien ym. tapahtumien juurruttaminen ja muistaminen on osittain haasteellista. Talolla jäsenille mainostetaan jatkuvasti flaiereiden sekä suullisen mainostuksen keinoin talon ja vapaa-ajan toiminnasta.

Mietimme yhdessä sellaista, että olisi joku kaunis ja huomiota herättävä pohja, kuten koristeltu fläppitaulu tai muu sellainen, joka olisi näkyvällä paikalla kuten vastaanotossa tai kahviossa, johon jokainen jäsen halutessaan voisi kirjoittaa ”kutsun” vaikkapa että ”haluaisin lenkkiseuraa torstaina klo 17.00” tai ”Jyväskylässä on se ja se tapahtuma klo se ja se ja haluaisin jonkun kanssa lähteä yhdessä”. Kiinnostuneet voisivat jättää vaikkapa puumerkin tai ottaa itse kontaktia viestin jättäneeseen ja sopia menevänsä yhdessä. Jotkut jäsenet käyvät vapaa-aikana yhdessä esimerkiksi syömässä ja se on mielestäni oikein hyvä tapa socialisoitua ja olisi hienoa, jos vapaa-aikana tapahtuvat jäsenten keskinäiset tapaamiset muuttuisivat enemmän normiksi ja

automaatioksi, eli luonnolliseksi osaksi jäsenenä oloa, että ei pelkästään oltaisi kontaktissa vain työkeskeisen päivän ohessa talon ollessa auki. Juurruttamista tällaiseen toimintaan tarvitaan ja aluksi jonkun pitäisi ohjata tällaista toimintaa, jotta se vakiintuisi osaksi jäsenten toimia ja mainontaa aiheesta tarvitaan myös.

Perusteluna tällaiselle toimintamuodolle pidän sitä, että yhteiset kiinnostuksen kohteet tuovat ihmisiä lähemmäs toisiaan ja siinä voi olla yhteistä tekemistä ja jutun juurta, joka auttaa ihmissuhteen rakentamisessa. Tarpeita ja toiveita tekemiselle talon aukioloajan ulkopuolella selvästi on, mutta on kuulemma hankalaa löytää toista jäsentä tai jäseniä osallistumaan mukaan. Toimintamallin juurruttamisen myötä vapaa-ajan toiminta tulisi tutuksi jäsenille ja he voisivat myöhemmin hyödyntää oma-aloitteisesti tätä keinoa sosiaalisten kontaktien luomisessa ja syventämisessä, joka olisi omiaan vähentämään yksinäisyyden tunnetta sekä talolla, että vapaa-ajalla. Vaikka opinnäytetyön aihe on rajattu talolla koettuun yksinäisyyteen, nousee tarve vapaa-ajan sosiaaliselle kanssakäynnille kuitenkin jäsenillä vahvasti esille. Mitä paremmin jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan, sitä enemmän yhteisöllinen side jäsenten välillä kasvaa ja voi johtaa yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen niin talolla kuin vapaa-ajallakin.

Haasteena on myös Kaveriseinän hukkuminen muun talon toiminnan alle ja se, että jos kukaan ei ota koppia ehdotetuista menoista/tapaamisista. Jos kukaan ei vastaa tai ole kiinnostunut, myös kiinnostus ilmoituksen tekemiseen hiipuu. Toimintamalli ei tullut ehdotuksena haastatteluissa ja en itsekään olisi osannut ideoita tällaista mallia, mutta idea on hyvä ainakin kokeiltavaksi. Toimintamallia ehdittiin testata, mutta juurruttaminen jää Klubitalon jäsenten ja tarvittaessa työntekijöiden vastuulle.

Jotkut jäsenistä ovat myös sosiaalisen median piireissä mukana ja samainen toimintamuoto voisi ulottua myös esimerkiksi Facebookissa suljetussa Klubitalon ryhmässä. Myös sitä kautta voi herättää keskustelua ja etsiä innostuneita näkemään tai tekemään yhdessä jotakin. Nyt jäsenten aktiivisuus keskustelupuolella ei ole parhaimmillaan. Ne, jotka käyvät paljon talolla eivätkä ole sosiaalisessa mediassa mukana voisivat hyödyntää talolla tapahtuvaa seuran etsintää ja sosiaalisessa mediassa aktiivisesti olevat voisivat yrittää somen kautta saada seuraa. Tällainen saattaisi myös innostaa niitä, jotka eivät enää käy talolla, mutta ovat kuitenkin Klubitalon Facebook-ryhmässä mukana.

Haasteena on keskustelun ylläpitäminen ja herättely, sillä monet saattavat nähdä viestit ja ilmoitukset, mutta eivät vastaa tai reagoi niihin.

5 TOIMINTAMALLEJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI

5.1 Ensimmäinen toimintamalli: Kaveriseinä

Tutkimuksen eli haastatteluiden ja kyselyiden tekemisen ja tutkimusten tulosten analysoinnin jälkeen oli vuorossa toimintamallin kehittäminen yksinäisyyden vähentämiseksi. On Klubitalon työntekijöiden vastuulla, miten toimintamalleja kokeillaan ja pidetään yllä.

Ensimmäinen toimintamalli on Kaveriseinä. Tämä toimintamalli on keskeisimmässä osassa torjumaan yksinäisyyttä ja tätä mallia ehdittiin myös kokeilla Klubitalolla. Keskustelupiirissä tuli esille sellainen idea, että talolla voitaisiin kokeilla seinää/alustaa johon saisi jäsenet käydä ehdottomassa jotakin vapaa-ajantoimintaa johon jätetään viestit jättäneen nimi alle ja ehkä yhteystiedot, jos tarpeen. Näin jäsenet voivat ehdotella ja sopia keskenään mielenkiintojen mukaan vapaa-ajantoimintaa. Kaveriseinän on tarkoitus syventää ja luoda jäsenten ihmissuhteita myös talon ulkopuolella vähentäen yksinäisyyden kokemusta. Talon ulkopuolinen toiminta voi auttaa hälventämään yksinäisyyden tunnetta myös talolla käydessä, kun jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan paremmin kaveriseinätoiminnalla. Alla ohjeet seinän tekemiseksi.

1. Askarrellaan tai järjestetään jokin muu näyttävä alusta (taulu ynnä muu samankaltainen) jäsenten ja työntekijöiden kanssa (jos työntekijä tarpeen). Johon laitetaan otsikoksi Kaveriseinä. Myös muita käyttöön innostavia väliotsikoita voi olla kuten "Lähdetkö mukaan?" Alustan täytyisi olla suuri, vähintään metri kertaa metri-kokoinen, näkyvyyden vuoksi.
2. Laitetaan alusta/taulu näyttävälle paikalle, mistä jäsenet varmasti näkevät sen. Alustan pitää olla helppokäyttöinen ja helposti lähestyttävä. Jäsenille pitää kertoa, että tällainen mahdollisuus etsiä vapaa-ajalleen kaveriseuraa on.
3. Talolla täytyy mainostaa ahkerasti, että tällainen alusta on nyt käytössä.

4. Toiminnan juurruttaminen vaatii työntekijän sitoutumista alustan ylläpitoon, kunnes sen käyttö on jäsenille niin tuttu, että sen ylläpito onnistuu heiltäkin.
5. Jokainen jäsen, joka haluaa, saa käydä kirjoittamassa lappuun ehdotuksen siitä, mitä toimintaa haluaisi tai mihin haluaisi mennä ja milloin. Muut jäsenet saavat laittaa joko nimen alle, tai ottaa viestin jättäneeseen henkilökohtaisesti kontaktia ja sopia tapaamisesta. Lappu jätetään tauluun/muuhun pohjaan, josta muut näkevät sen.
6. Tärkeää on jäsenten rohkaisu ja kannustaminen tällaiseen toimintaan, sillä niin viestin jättäminen, kuin siihen reagoiminenkin voi olla korkea kynnyks jollekin jäsenille ja pelkoja olisi syytä hälventää, jotta alusta toimisi.
7. Taululla/pohjalla täytyy olla myös ohjeet, säännöt, sekä ilmoituksen jättämiseen lappuja. Klubitalolla käytettävä ohje, säännöt ja ilmoituspohjan malli ovat tämän opinnäytetyön liitteissä.
8. Fyysisen kaveriseinän lisäksi ja tueksi voidaan ottaa käyttöön myös esimerkiksi Facebook-ryhmä tai Whatsapp-ryhmä, jossa tarkoitus kaverin etsintään ja johonkin toimintaan on sama kuin kaveriseinässä. Viestintä ja yhteydenpito tapahtuvat tällöin sosiaalisen median puolella.

5.2 Kaveriseinän kokeilu ja arviointia

Toimintamalleista keskeisin on kaveriseinä ja sen kokeilu, muut toimintamallit jäävät Klubitalon työntekijöiden kokeiltaviksi opinnäytetyön palautuksen jälkeen. Klubitalolla työntekijät ja osallistuvat jäsenet olivat kiinnostuneita kokeilemaan kaveriseinää. Päätimme, että talolle käytetään näkyvällä paikalla olevaa tussitaulua kaveriseinän pohjana. Tein ilmoituspohjat sekä ohjeet ja säännöt kaveriseinän käyttöä varten. Ohjeet, säännöt, sekä ilmoituslaput ovat taulun yhteydessä. Taululle jätettävistä ilmoituslapuista tulostettiin värillisiä, jotta ne erottautuisivat hyvin ja herättäisivät huomiota. Kaveriseinän ohjeet, säännöt ja ilmoituslaput löytyvät liitteistä. Jos kokeilu kiinnostaa jäseniä ja sitä käytetään onnistuneesti, sen on tarkoitus jäädä Klubitalolle käyttöön jatkuvana toimintana.

Kaveriseinän käytön ohjeistaminen jäsenille, kaveriseinätoiminnan juurruttaminen ja mainostaminen jäävät työntekijöiden tehtäväksi. Kaveriseinän on tarkoitus olla täysin jäsenvetoinen, kunhan sen käyttö on jäsenille tuttua. Kaveriseinän käyttö lähteäkseen hyvin käyntiin vaatii paljon toimintamallin mainostusta talolla ja rohkaisua sen käyttöön. Voi mennä pitkäänkin ennen kuin kaveriseinä vakiintuu säännölliseen käyttöön ja on suurimmalle osalle jäsenistä tuttu. Kaveriseinään saa tehdä muutoksia tarpeen mukaan, jos näyttää siltä, että jostain syystä kaveriseinän käyttö jää vähälle. Syitä voi olla esimerkiksi korkea kynnyks käyttöä, vähäiset osallistujahalukkaat, joka voi viedä myös halukkuuden jättää ilmoituksia tai jos jäsenet eivät ole kiinnostuneita vapaa-ajalla tapahtuvasta toiminnasta. Kiinnostuneita kyllä talolla on, mutta kiinnostuksen kohteet voivat olla erilaisia, mikä voi vaikeuttaa jäsenten yhteen saattamista. Haasteena myös toiminnan hukkuminen muun toiminnan alle.

Tärkeää toiminnan vakiintumiseksi on kaveriseinän mielekkyys jäsenille ja sen helpokäyttöisyys. Taulun tulisi olla myös mielenkiintoisen ja näyttävän näköinen, jotta tauluun tulisi kiinnitettyä huomiota, ettei siitä kuljeta vain ohi. Ilmoituslappujen värillä on tarkoitus saada herätettyä huomiota. Taulun kehyksiin askarreltiin värikkäitä koristuksia huomiota herättämään.

Kaveriseinän aloituksesta oltiin talolla kiinnostuneita ja idea kaveriseinään tuli talon jäseniltä itseltään. Seinän käyttö lähti talolla kuitenkin hitaasti käyntiin ja työntekijältä tuli idea siitä, että kynnyksestä jäsenelle osallistua seinän käyttöön voisi madaltaa niin, että yksiköissä työntekijät ottaisivat ainakin aluksi koppia seinälle laitettavista ilmoituksista. Tällöin esimerkiksi perjantaisin jäsenet ja työntekijät voisivat yhdessä katsoa, mitä tapahtumia tai tekemistä tulevalle viikonlopulle olisi ja niistä laitettaisiin ilmoitukset seinälle. Tarkoitus olisi saattaa jäseniä osallistumaan yhdessä aktiviteetteihin, eikä olisi jäsenellä paineita siitä, että pitäisi itse laittaa oma ehdotus seinälle. Jos tämä toiminta saadaan juurrutettua ja vakinaistettua tutuksi perustoiminnoksi talolla, voi se kannustaa jäseniä pitämään keskenään seinän toimintaa ja ilmoituksia yllä. Jatkossa jäsenet voisivat itse ehdottaa toimintaa kaveriseinän perusajatuksen mukaisesti.

Haasteena kaveriseinän pystyttämisessä huomattiin myös se, että ilmoituksen jättäjän ja halukkaiden osallistujien yhteydenpito toisiinsa ilmoituksien välityksellä voi olla liian

puutteellista. Kaikki eivät käy päivittäin talolla, eikä talolla voi luovuttaa esimerkiksi puhelinnumeroita, ellei jäsenet halua. Myöskään kaikki eivät ole muun muassa Facebookissa, eikä heihin saa sosiaalisen mediankaan kautta yhteyttä. Tällöin ilmoituksen jättäjän vastuulle jää huolehtia ilmoituksensa seuraamisesta, että ketkä haluavat tulla mukaan ja ottaa heihin yhteyttä tarpeen mukaan, jotta jokaiselle on selvä, missä he näkevät ja milloin. Ilmoitukseen pystyy jättämään lisätietoja esimerkiksi, että ilmoituksen jättäjä on silloin ja silloin tavoitettavissa talolla tai että ryhmä tapaavat toisensa suoraan siellä sijainnissa missä ilmoituksessa mainittu tapahtuma/toiminta on.

Palautetta kaveriseinän aloittamisesta ja kokeilusta ei ehditty keräämään, ennen kuin opinnäytetyön palautus oli, mutta toiminnan on tarkoitus jäädä kuitenkin toimimaan talolle jatkuvana, jos seinän käyttö lähtee hyvin käyntiin. Olisi järkevää katsoa pidemmällä aikavälillä, miten toimintamallit ovat otettu käyttöön ja miten ne ovat onnistuneet. Pidemmällä aikavälillä voisi myös tutkia sitä, onko toimintamallit vaikuttaneet yksinäisyyteen vähentävästi. Kokeilussa olevalla kaveriseinällä tai kokeiltavaksi annettavien muiden toimintamallien vaikuttavuutta yksinäisyyteen ei ehdi tähän opinnäytetyöhön vielä tutkia, mutta jatkotutkimuksella tilanteen voisi selvittää ja siten toimintaa kehittää eteenpäin esimerkiksi uuden opinnäytetyön muodossa.

5.3 Muut toimintamallit ja toimenpiteet yksinäisyyden vähentämiseen

1. Sosiaalisten taitojen kehittäminen ja muiden huomioiminen:

Eräältä haastatellulta tuli toive sosiaalisten taitojen kasvattamiseen, jotta olisi helpompaa ottaa kontaktia muihin jäseniin ja ylläpitämään keskustelua. Syrjään vetäytymisen Klubitalolla voi johtua myös sosiaalisten kykyjen heikosta laadusta. Sosiaaliset pelot, jotka vaikuttavat myös sosiaalisiin taitoihin, saattavat muodostua jo nuoruuden ikävistä kokemuksista sosiaalisissa tilanteissa, missä kaikki ei ole mennyt henkilön omasta mielestä hyvin. Sosiaaliset pelot saattavat johtaa siihen, että ei enää uskalla ottaa toisiin kontaktia peläten esimerkiksi, että häntä ei ymmärretä tai hän ei osaa olla tilanteessa luonteva. Tästä voi kehkeytyä koko elämän jatkuva tila, jos sosiaaliset pelot

pääsevät syntymään jo nuoruusvuosina. Sosiaaliset pelot voivat johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen. (Mattila 2015, 196-199.)

Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä ihmissuhteiden rakentamisessa, mutta taitojen petraaminen voi merkitä eri ihmisille eri asioiden viilaamista. Voi syntyä häpeää ja muita itseä syyttäviä tunteita siitä, että ei osaa tai pysty samanlaiseen kanssakäymiseen kuin muut. Nuoruudessa tulee uusia tilanteita vastaan opiskellessa, joissa olisi tarkoitus harjoitella sosiaalisia taitoja muiden kanssa ja muodostaa uusia suhteita ja ylläpitää niitä. Jos nuoruudessakaan ei ole onnistunut jostakin syystä harjoittelemaan taitoja riittävästi tai on kokenut tulleen epäonnistuneeksi sosiaalisissa tilanteissa, voi sosiaalisten taitojen taso jäädä alhaiseksi, joka vaikuttaa myöhemmälläkin iällä. (Mattila 2015, 206-207.) Sosiaalisia taitoja voi treenata koko elämän ajan, eikä nuoruudessa tai muuten elämässä koetut ikävät tilanteet määritä välttämättä tulevaa, jos taitoja parantaa.

Erilaisia menetelmiä sosiaalisten taitojen kehittämiseen on olemassa. Hyvä esimerkkiteos sosiaalisten taitojen vahvistamiseen ja ymmärtämiseen on Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1 Mervi Juusolalta (2017). Klubitalon työntekijä voisi ehtiessään tutustua teokseen ja kokeilla Klubitalolla teoksen menetelmiä. Juusolalla on myös muita teoksia esimerkiksi sosiaalisista peloista ja itsetunnon vahvistamisesta. Tässä yksi esimerkki oppaan tehtävistä tiivistettynä: Nuotiopiirissä pohditaan piirin jäsenenä olemista. Tämä vaatii sen, että jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi tässä joukossa ja jäsenten olisi hyvä tuntee itseään jonkin verran, jotta luottamus on toisten välille syntynyt. Ryhmän ohjaaja kysyy piirissä olevilta seuraavanlaisia kysymyksiä: Miltä piirissä istuminen tuntuu? Millaisia tunteita ja tuntemuksia piirissä olo herättää? Onko piirissä helppoa tai vaikeaa kuunnella muita tai puhua? Miltä tuntuu katsekontaktin ottaminen piiriläisiin? Mitä jos jäsen itse joutuisikin seisomaan piirin ulkopuolella? Miltä muista tuntuisi, jos yksi seisoi piirin ulkopuolella? (Juusola 2017, 18.) Jos ryhmässä tulee ikäviä tunteita esille, niin yhdessä voisi pohtia, miten ikäviä tuntemuksia voisi vähentää ja miten auttaa toista muuttamaan tilanteen kokemusta helpommaksi. Piiri on yksi keino saada jäseniä tuntemaan olonsa helpommaksi ryhmätilanteissa ja antaa tasavertaisen mahdollisuuden osallistua keskustelun aiheeseen.

Sosiaalisten taitojen kehittäminen auttaa jäseniä luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita paremmin talolla ja helpottaa tutustumista ja kommunikointia. Hyvät sosiaaliset taidot vaikuttavat toisten parempaan huomiointikykyyn ja parantaa myös yhteisöllisyyttä. Sosiaaliset pelot voivat myös helpottua, kun jäsenellä on itseluottamusta omiin kykyihin. Jäsenille on tärkeää tuntea itsensä merkityksellisiksi osanottajiksi yhteisössä. Tällöin tärkeää on se, että jokainen otetaan talolla huomioon, eikä ketään jätetä yksin. Sosiaaliset taidot ja ystävälliset käytöstavat, sekä kehuminen ja kannustaminen luovat parempaa ilmapiiriä ja voivat nostaa myös jäsenen mielialaa ja rohkaista häntä ottamaan kontaktia enemmän muihin saaden onnistumisen kokemuksia.

2. Facebook/ uusi Whatsapp-ryhmä:

Keskustelupiirissä puhuttiin siitä, kuinka Klubitalolla vietetyn ajan jälkeen, jotkut yksinäisyyttä kokevat eivät haluaisi lähteä talolta, sillä loppuilta menee yksin kotona olemiseksi. Tähän ongelmaan kaveriseinän käyttö tulisi tarpeeseen, mutta myös virtuaalinen kanssakäynti muiden kanssa voi helpottaa yksin oloa. Facebook-ryhmän tai Whatsapp-ryhmän kautta jäsenet voisivat pitää kontaktia toisiinsa myös talon ulkopuolella.

Sosiaalinen media tarkoittaa verkkoympäristöjä, jossa käyttäjät itse luovat, jakavat ja keskustelevat sisällöistä (Kangaspunta 2011, 29). Sosiaalinen media ja internet ylipäänsä yhdistävät ihmisiä, jos siihen osallistumiseen pääsee mukaan. Siellä on mahdollista synnyttää uusia yhteisöjä ja jakaa intressejä sekä toimia erilaisina toiminta-alueina. Yleensä sosiaalista kanssakäymistä pitää yllä jokin yhteinen harrastus tai muu aihe. (Kangaspunta 2011, 27-28.) Harvoin kuitenkaan pelkkä sosiaalisessa mediassa aktiivisena osallistujana oleminen riittää ylläpitämään tunnetta siitä, että kuuluu yhteisöön. Yksilö voi silti tuntea itsensä yksinäiseksi, jos yhteisö ei toimi jollakin tavalla myös fyysisenä. Sosiaalisessa mediassa toimiminen saattaa jäädä hyvin löyhäksi, eikä muodosta välttämättä kovinkaan syvää sosiaalista suhdetta osallistujien välille. (Hintikka 2011, 122.)

Facebook-ryhmä tai Whatsappryhmä voi olla liitettynä aikaisemmin esiteltyyn kaveriseinään sen apuvälineenä. Kanssakäymisen ei tarvitse loppua pelkästään talolla vietettyyn aikaan, vaan voi jäsenten kesken jatkua vapaa-ajalla pitämällä somen kautta yhteyttä, vahvistaen ihmissuhteita. Pelkkä virtuaalinen kontakti muihin ei välttämättä poista yksinäisyyden tunnetta kokonaan, ja vaatii yleensä kasvokkainkin näkemistä. Jäsenet voisivat someryhmän kautta ottaa toisiinsa kontaktia ja sopia tapaamisesta tai tekemisestä keskenään. Ryhmä voisi toimia kaveriseinän tapaan, mutta viestintä tapahtuu virtuaalisesti. Ryhmässä voisi myös jakaa tai keskustella esimerkiksi ajankohtaisista asioista. Virtuaalinen keskusteluryhmä tai tapaamista varten käytettävä alusta toimii ihmiskontaktin ylläpitämisessä merkityksellisenä linkkinä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Jos joku menee yksinäisenä kotiin viettämään loppuiltaa Klubitaloillan jälkeen, tuntuu se yksinäisyyttä kokevista jäsenistä sietämättömältä, joten tällöin virtuaalinenkin keskustelu muiden kanssa voi olla tärkeässä asemassa lievittämään yksinäisyyden tunnetta.

Haasteena tässäkin muodossa on toisten huomiointi ja viesteihin vastaaminen, sekä keskustelun ylläpitäminen. Joillekin myös keskusteluun osallistuminen voi olla korkea kynnys tai joillakin ei esimerkiksi ole älypuhelin, internetiä tai tietokonetta kotona.

3. Uusien jäsenten huomioiminen esim. kaveritoiminta ja respatoiminta:

Uudet jäsenet talolla ovat vaarassa syrjäytyä porukasta, jos heitä ei saa integroitua osaksi yhteisöä heti alusta alkaen, kun uusi jäsen tulee talolle. Näiden kahden toimenpiteiden on tarkoitus karsia uusien jäsenien pudokkuutta ja syrjäytymistä talon yhteisöstä.

Vastaanotossa eli respassa olisi hyvä olla aina joku toivottamassa jäsenet tervetulleeksi ja huolehtia siitä, että uudet jäsenet eivät jää talolla yksin. Keskustelupiirissä tuli esille se kokemus, että uutena jäsenenä, kukaan työntekijä tai jäsen ei ole ottanut kontaktia vieraaseen ja uusi jäsen on jäänyt yksin talolle pyörimään joksikin aikaa ja lähtenyt sitten pois. Tällainen kokemus saattaa aiheuttaa sen, että jäsen ei halua tulla vastaisuudessa talolle. Respassa toimiminen on ollut pitkään talolla joidenkin mielestä hankalaa, mutta jos respatoiminnan korvaajana/lisänä olisi hyvä, että aina jokin

yksikkö/yksikön työntekijä olisi vastuussa uudesta jäsenestä, jotta hänet saataisiin yhteisöön nopeasti kiinni.

Havainnoin itse esimerkiksi tällaista tapausta, jossa uusi jäsen ei halunnut osallistua minkään yksikön työtehtäviin ja muut jäsenet, sekä työntekijät lähtivät tekemään yksikön tehtäviä ja uusi jäsen jäi yksin askartelemaan. Voi olla myös, että uusi jäsen ei uskalla heti tarttua talon työtehtäviin, mutta tämä voi johtaa heti alussa syrjäytymiseen porukasta, jos jäsen ei löydä mieleistä tekemistä muiden kanssa talolla. Merkityksellistä on kannustaminen, kehuminen ja rohkaisu, jotta uusi jäsen uskaltaisi tulla mukaan yhteisöön ja tuntisi itsensä tervetulleeksi. Tässäkin työntekijän alkusysäys jäsenen integroimisessa on oleellinen.

Myös talon pidempiaikaisia jäseniä olisi hyvä innostaa ja rohkaista ottamaan kontaktia uuteen jäseneseen, jotta hän ei tuntisi jäävänsä yksin. Uuden jäsenen mukaan ottaminen porukkaan tulisi olla kaikkien asia. Tässä tarvitaan työntekijää muistuttamaan ja kannustamaan pidempiaikaisia jäseniä ottamaan rohkeasti kontaktia uusiin henkilöihin. Hyvä tapa saada uusi jäsen tutustumaan muihin on esimerkiksi ohjaaminen johonkin työtehtävään yhdessä toisen jäsenen kanssa, vapaa-ajan ohjelmaan meno tai jossakin ryhmätoiminnassa mukana oleminen.

Uusi jäsen saattaa olla arka tarttumaan mihinkään toimintaan yksin, niin työntekijän tai toisen jäsenen olisi hyvä ehdottaa jotakin toiminnallista tekemistä talolla ja mennä yhdessä uuden jäsenen kanssa kokeilemaan. Uusien jäsenien integroimiseen voisi keilla myös jäsenien ideoimaa kaveritoimintaa, jossa joku halukas jäsen toimisi ”kaverina” uudelle jäsenelle, eli pyrkii auttamaan uutta henkilöä tutustumaan muihin ja auttaa häntä kiinnittymään talon tehtäviin ja toimintaan, jotta hänestä ei tulisi pudokasta.

4. Työntekijän panos jäsenien yksilön huomiointiin ja yhteisöllisyyden parantamiseen

Aineistosta nousi esille joidenkin jäsenten tarve, että työntekijä huomioisi yksilöt paremmin yhteisössä. Työntekijällä on tärkeä rooli yhteisön hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Jäsenillä ei välttämättä aina ole jaksamista tai kykyä ylläpitää yhteisöllisyyttä, jolloin

työntekijän vastuu on huolehtia mahdollisimman siitä ja hyvästä ilmapiiristä. Työntekijän on hyvä olla valppaana ja arvioida jäsenten ryhmäkäyttäytymistä säännöllisesti. Monesti esimerkiksi hiljaiset ja syrjään vetäytyvät jäävät helpommin huomion ulkopuolelle kuin ne, jotka ovat sosiaalisempia ja osallistuvat paljon yhteisön toimintoihin. Työntekijän on tärkeää huomata tällaiset henkilöt ja huomioida yksilölliset ominaisuudet. Jos joku jäsen ei osallistu esimerkiksi tauoilla keskusteluun tai on muuten syrjässä, häntä voi pyytää mukaan tai kysyä hänen mielipidettään keskustelussa olevasta aiheesta, huomioiden hänet näin paremmin. Tällaiseen käyttäytymiseen olisi syytä kannustaa myös muita jäseniä. Työntekijän tulisi myös muistuttaa ja kannustaa muita jäseniä huomioimaan toisiaan ja olemaan ystävällisiä toisilleen, jotta ulkopuoliseksi jäämisen tunnetta ei tulisi. Voisiko talolla kokeilla esimerkiksi muutaman kerran jäsenien kanssa toisten huomioimisen harjoittelua?

Koheesioon kuuluu yhteenkuuluvuuden tunne ja tarkoittaa ryhmään osallistuvien vetovoimaa toisiinsa ja yhdessä toimimiseen. Koheesio auttaa ryhmäläisiä sitoutumaan toimintaan ja toisiinsa, mutta avoimissa ryhmissä, joissa ollaan vapaaehtoisesti, sitoutuminen voi olla heikompaa. Vahvana koheesiota pitävät ryhmässä tehtävät kiinnostavat asiat, ystävällinen kanssakäynti jäsenten kesken ja jossa toisista pidetään. Arvostus toisia kohtaan on myös tärkeää ja on merkityksellistä huomioida kaikkien osallistuvien henkilöiden panostus toiminnassa kehumalla ja kannustamalla. Hyvä koheesio edistää myönteisiä vaikutuksia yksilölle ja yhteisölle. Hyvä ilmapiiri ja toisista välittäminen ovat avainsanoja koheesioylläpidossa ja näin jäsen sitoutuu todennäköisesti vahvemmin muihin jäseniin ja ryhmäänsä. (Laine 1997, 203-207.) Koheesiota on kannattavaa tarkastella säännöllisesti ja objektiivisesti ja katsoa onko koheesiota erilaisissa ryhmätilanteissa. Liian voimakas koheesio tietyn joukon kesken saattaa aiheuttaa sisäpiirin, josta eräällä kyselyyn vastanneella oli ikävä kokemus. Hänen mielestään talolla on sosiaalinen sisäpiiri, joka ei huomioi hiljaisempia yhtä voimakkaasti kuin niitä, jotka aktiivisesti ovat keskustelun ytimessä. Sisäpiiriä olisi hyvä yrittää laajentaa tai purkaa, että se ei johtaisi kenenkään syrjäyttämiseen.

Isoa joukkoa on hankala ryhmäyttää, mutta sekin voi olla joissakin ryhmätilanteissa hyvä keino nostamaan osallisuuden tunnetta. Talolla aika menee monesti työtehtävien

tekoon, mutta esimerkiksi tauoilla voisi välillä kokeilla ryhmäyttämistä. Uusissa ryhmissä tai uudella kokoonpanolla kokoontuvat ryhmät, jossa jäsenet eivät välttämättä tunne toisiaan hyvin, olisi hyvä kokeilla ryhmäyttämistä koheesion kasvattamiseksi. Ryhmäyttämistä voi tehdä hauskan kokemuksen, jolla jäsenet saavat mukavan muiston yhdessä olemisesta. Nauru ja hyvät kokemukset yhdessä olostsa voivat kasvattaa koheesiota ja joukkoon kuulumisen tunnetta. Ryhmäyttämiseen on runsaasti erilaisia ohjeita varsinkin netissä etsimällä ryhmäyttämismenetelmiä tai toiminnallisia menetelmiä. Monet menetelmät ovat lähinnä lapsille tai koulumaailmaan liittyviä, mutta jotkut menetelmät ja leikit voivat toimia aikuisillekin yhtä hyvin, sillä ne saattavat tuoda hauskuutta ryhmäyttämiseen.

Tutustumisleikit toimivat hyvin uusien jäsenten kanssa tai jäsenten tutustuttamiseen paremmin toisiinsa. Esimerkkinä ryhmäyttämistä ja tutustumisesta on seuraava leikki: Istutaan paikalla olevien kanssa ringissä tuoleilla. Jokainen saa vuorollaan kertoa yhden asian itsestään, mistä pitää tai mistä ei pidä, esimerkiksi ”Tykkään syödä suklaata”. Kaikki ringistä, jotka kokevat tykkäävänsä suklaata, sanovat esimerkiksi: ”Minä myös!” ja vaihtavat paikkaa keskenään. Jokaisella tulee olla oma vuoro, vaikka paikat vaihtuisivatkin. Aihe voi olla myös jokin muukin, mihin toiset voivat samaistua. Leikin ei tarvitse kestää kauan, mutta tämänkaltaisia menetelmiä voisi säännöllisesti kokeilla talolla, kun sopiva aika on.

Eräs jäsen pohti oman merkityksellisyyden kokemista talolla. Talolla voitaisiin pitää tavoitekeskusteluja enemmän, tai välikatsauksia, että onko jäsenen tavoitteet millä mallilla, ja kysyä, että miten hän on integroitunut yhteisöön ja voisiko häntä jotenkin auttaa tässä, jos ei. On tärkeää, että jäsen tulee kuulluksi, hänen mielipiteistään ollaan kiinnostuneita ja hänen tarpeensa tulee huomioiduksi (Ojala 1993, 124-125). Toive tuli myös siitä, että jäsen haluaisi kuulla enemmän positiivista palautetta toiminnastaan talolla. Palautteen antaminen on tärkeää, sillä palautteen anto vaikuttaa toiseen ihmiseen ja siihen, miten hän jatkossa toimii. Myönteinen palaute antaa merkityksellisyyden kokemuksen ja edistää elämän mielekkyyttä, sitä vastoin jatkuva kielteinen palaute voi aiheuttaa syrjäytymistä ja avuttomuuden tunteita. (Tiikkainen 2011, 74-75.) Jotkut jäsenet selvästi kaipaavat useammin oman osaamisen ja tekemisen kehumista.

Pitäisikö yksinäisyydestä puhua talolla ja pyrkiä kannustamaan jäseniä kertomaan asiasta? Yksinäisyyden kokemusta ei ihmisestä välttämättä huomaa ollenkaan. Joku saattaa osallistua toimintaan ja jutteluun paljonkin ja näyttää päällisin puolin kuuluvan joukkoon, mutta saattaa silti ryhmän sisällä tuntea itsensä ulkopuoliseksi tai yksinäiseksi. Voi olla vaikea huomata tällaisen henkilön kokemuksia, mutta talolla voitaisiin kysyä jäseniltä säännöllisesti, onko mitään mikä askarruttaa heidän mieltään, tai kannustaa jäseniä puhumaan työntekijälle, jos kokee tulevansa syrjityksi tai huonosti kohdelluksi.

6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTIA JA POHDINTAA

6.1 Vastaako opinnäytetyö tilaajan tarpeeseen?

Tutkimuskysymyksinä olivat: millaisia kokemuksia Klubitalon jäsenillä on talolla tapahtuvasta yksinäisyydestä? Miten yksinäisyyden kokemus vaikuttaa jäseneen? Mitä toiveita ja tarpeita jäsenillä nousee esille yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi? Tutkimus onnistui vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Haastatteluista ja kyselyistä saatu aineisto jäi suppeaksi, ja olisi ollut hyvä, jos olisin saanut lisää haastateltavia. Aineistosta käy ilmi, että haastatteluissa ja kyselyissä nousi erilaisia yksinäisyyden kokemuksia kuten merkityksettömyyden tunne, joukkoon kuulumattomuuden tunne ja että uutena jäsenenä oli vaikea päästä yhteisöön sisälle. Yksinäisyyden kokemus talolla on vaikuttanut osaan haastatelluista niin, että he eivät haluaisi tai jaksaisi aina tulla talolle. Kokemus on myös aiheuttanut mielialan laskua osalla ja saanut kyseenalaistamaan talon ja talolla käyvien ihmisten merkityksen itselle. Joillakin jäsenillä yksinäisyyden kokemus on vaikuttanut talolla käymiseen, osalla taas negatiivisiin tunteisiin itsestä ja muista. Eräs oli sitä mieltä, että talolla on eriarvoisia ihmisiä, jotkut kuuluvat hänen mielestään eliittiin, osa ei. Avasin neljännessä luvussa jäsenien tarpeita ja toiveita yksinäisyyden kokemuksen vähentämisestä kattavasti ja toimintamallit ottavat kantaa näihin toiveisiin.

Pohdin sitä, olisiko tutkimusta kannattanut laajentaa niin, että tutkimus olisi kartoittanut yksinäisyyttä kokevien sekä yksinäisyyttä kokemattomien kokemuksia mahdollisimman monelta talon jäseneltä. Tämä olisi laajentanut tutkimuksen tuloksia ja tuonut uusia näkökulmia aiheeseen. Suppealla aineistolla ei voi yleistää tai määritellä sitä, että kuinka moni kokee talolla yksinäisyyttä tai vastaavasti ketkä eivät koe sitä. Toisaalta tilaajan toive oli nostaa yksinäisyyden aihe ylipäättään esille talolla ja pitää opinnäytetyön avulla aihetta yllä, jotta ainakin talolla käyvät jäsenet ja työntekijät voivat yrittää yhdessä vähentää yksinäisyyden kokemuksia ja lisätä koheesiota. Yksinäisyyttä ei voi poistaa todennäköisesti koskaan täysin, mutta vähentäminen on silti merkityksellistä jäsenten hyvinvoinnin kannalta. Osallisuuden kokeminen jäsenillä kuuluu talon periaatteisiin, joten siltäkin kannalta on tärkeä puuttua yksinäisyyteen.

Toimintamallit on tarkoitettu tilaajan toiminnan kehittämiseen. Jos Kaveriseinää ja mahdollisesti muita tässä työssä olevia toimintamalleja olisi kokeiltu jo aikaisemmin syksyllä, olisi niiden vaikuttavuutta ja toimivuutta voinut mitata pidemmällä aikavälillä. Muutenkin toimintamalleja olisi pystynyt hiomaan kokeilun aikana, jos niitä olisi toteutettu aikaisemmin. Kaveriseinän kokeilu oli vasta alussa, joten palautetta ei kannattanut vielä kerätä seinän toimivuudesta. Tämä vaikuttaa siihen, että seinän käytön vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen ei pystytty kartoittamaan tässä opinnäytetyössä. Toimintamallien vaikuttavuutta ei tiedä ilman jatkotutkimusta ja toimintamallien pidempää käyttöaikaa. Olisikin suositeltavaa, että Klubitalolla kokeiltaisiin pitkällä aikavälillä toimintamalleja, tehtäisiin niihin tarvittavia muokkauksia toimiakseen parhaimmalla mahdollisella tavalla ja tutkia myöhemmin esimerkiksi uuden tutkimuksen ja opinnäytetyön muodossa, ovatko toimintamallit toimineet yksinäisyyden vähentämisessä ja mitä kehittämismahdollisuuksia Klubitalolla asian tiimoilta olisi.

Kehittämistarpeina voidaan pitää sitä, että talolla tulisi tutkia yksinäisyyden sekä sitä kokemattomuuden tilannetta tutkia isommalla otannalla kuin tässä työssä ja pyrkiä sitten saada määrällisiä vastauksia talon jäsenten tilanteesta osallisuuden suhteen. Uusi tutkimus saattaisi tuoda enemmän jäsenten tarpeita ja toiveita tapetille ja silloin tarvitaan myös uusia toimintamalleja tai toimenpiteitä, joita ehkä tässä työssä ei ole käsitelty. Onnistuneisiin sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin ja onnistuneisiin ihmissuhteisiin vaikuttaa kuitenkin monet eri tekijät ja tämän työn toimintamallit eivät välttämättä

kaikissa tilanteissa pysty vaikuttamaan osallisuuden ja tasavertaisuuden kokemukseen tarpeeksi vahvasti. Klubitalolla pyritään kaikessa toiminnassa huomioimaan ja osallistamaan yhteisön jäseniä jo muutenkin, mutta toimintamallien tarkoitus on tuoda uutta näkökulmaa toiminnan yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamiseksi ja muistuttaa sosiaalisen kanssakäymisen merkityksestä.

6.2 Koko opinnäytetyön ja tutkimuksen arviointia

Yksinäisyys on aiheena ajankohtainen ja siihen vaikuttaminen yksinäisyyttä vähentävästi on yhteiskunnallisesti tärkeää samoin kuin kansalaisillekin, sillä syrjäytyminen voi tulla kalliiksi yhteiskunnalle, jos esim. yksinäinen ei ole työelämässä mukana. Tutkimus oli tarpeellinen talolla.

Toimintamalleja pystyy hyödyntämään muuntaen tarpeeseen ja eri toimintapaikkaan sopivaksi myös muualla kuin Klubitalolla. Esimerkiksi sosiaalisten taitojen ohjaamista voi ryhmänohjaaja tehdä hyvinkin erilaisissa ryhmätilanteissa esimerkiksi koulussa. Tutkimustulokset sekä toimintamallit ovat myös muiden käytettävissä kuin Suvimäen Klubitalon. Myös muilla Suomen Klubitaloilla olisi mahdollista kokeilla tässä työssä olevia toimintamalleja.

Yksinäisyydestä on runsaasti tutkimustietoa sekä muuta tietoa, mutta tietotulvaa oli rajattava opinnäytetyössä, jotta työ ei muuttuisi liian laajaksi käsitellä. Tämä saattaa johtaa siihen, että tarvittavaa tietoa voi olla jopa liian vähän tässä työssä tai liian suppeasti käsitelty. Jokainen yksinäisyyden kokemus on kuitenkin yksilöllinen ja kaikki kokemukset voivat erota toisistaan, vaikka monissa tapauksissa kokemuksen ikävät negatiiviset seuraukset ovat samankaltaisia.

Ammattialalle tutkimuksen aineisto ja toimintamallit ovat siinä mielessä arvokkaita, että muuan muassa sosiaalinen vahvistaminen, osallisuuden, yhteisöllisyyden ja yhteisön vahvistaminen kuuluu yhteisöpedagogin toimenkuvaan ja koskettaa sekä nuorisotyön, että järjestötyön kenttää tasa-arvon ja tasavertaisuuden kannalta. Yksinäisyys on eräs tekijä, jota yhteisöpedagogin on tarkoitus jo työnsä eettisyydenkin näkökulmasta pyrkiä

vähentämään. Toimintamallit voivat toimia sovellettuna muuallakin kuin pelkästään Klubitalolla ja voivat vaikuttaa myös muiden yhteisöjen ja yhteisössä toimivien yksilöiden hyvinvointiin positiivisesti. Takeita toimintamallien toimivuudesta ei ole ennen kuin rohkeasti yhteisössä niitä kokeillaan ja tarkkaillaan mallien toimivuutta ja tehokkuutta.

Tutkimustulosten yleistettävyyden on vaikeaa, koska otanta oli pieni. Saadulla melko suppealla vastausmäärällä ei pysty kovin yleisellä tasolla vastaamaan niinkin laajaan kysymykseen/ongelmaan kuin yksinäisyys. Harmillisesti myöskään toimintamallien vaikutusta yksinäisyyden kokemuksen vähentämisessä ei ole vielä ehditty mittaamaan. Verraten muihin tutkimuksiin yksinäisyydestä ja teoriapohjaan, niin samantapaisia kokemuksia nousi esille tämän työn tutkimuksen aineistosta. Negatiiviset tunteet ja yksinäisyyden syyt ovat samankaltaisia niin muissa tutkimuksissa kuin tässäkin työssä. Aineiston syvälinen analyysi on tärkeämpää kuin haastattelujen määrä, kun kyseessä on enemmän kokemukseen perustuva aineistonkeruu kuin määrällinen aineistonkeruu. Suuremmalla otannalla luotettavuus ja pätevyys nousisivat. (Ruuhonen, Rissanen, Manninen 2017.) Toisaalta uutta tietoa varmasti tulisi eri jäseniltä, jos haastatteluja jatkettaisiin, eli aineistoa olisi voinut kerätä enemmänkin. Sain kuitenkin selville niitä asioita, joita lähdin tutkimaan: jäsenten yksinäisyyden kokemuksia ja toiveita yksinäisyyden vähentämiseksi. Jos muilta Suomen Klubitaloilta olisi tullut sähköpostilla vastaus kyselyyni, heidän toiminnastaan yksinäisyyden ehkäisemiseksi, olisi sieltä voinut saada hyviä esimerkkejä siellä kokeiluista ja mahdollisesti hyvin toimineista toimintamalleista, joita olisi voinut avata tässä työssä ja ottaa mahdollisesti uutta näkökulmaa, ja soveltaa niitä tämän työn toimintamalleihin.

Tutkimus on pätevä, sillä haastattelukysymykset ja kyselyn kysymykset selvittävät juurikin yksinäisyyden tilannetta Klubitalolla ja jäsenten tarpeita yksinäisyyden vähentämiseksi niin kuin oli tutkimuksen tarkoituskin. Aineistonkeruumenetelmät olivat hyviä keinoja saamaan kokemuksia ja tarpeita esiin, vaikkakin otanta oli pieni. Lisäksi keskusteluryhmässä esille tulleet puheenaiheet ovat vertailukelpoisia haastattelun ja kyselyn kautta tulleisiin vastauksiin, koska kaikissa aineistonkeruumenetelmissä saatiin samankaltaisia vastauksia, vaikka erojakin löytyy. (Hiltunen 2009.)

Luotettavuutta analysoidessa haastattelussa vastaajan vastauksiin on voinut esimerkiksi vaikuttaa haastattelijan tuttuus/vieraus ja aiheen arkaluontoisuuden takia jäsenellä on voinut olla epämukava olla tai vastata vaikuttaen näin vastauksiin. Haastattelussa kysyin myös sitä, jos jäsen halusi sanoa jotakin enemmän jostakin aiheeseen liittyvästä, olennaisesta seikasta, jota en ollut kysynyt varsinaisissa kysymyksissä. Kyselyyn olisi voinut lisätä vielä yhden kohdan, johon vastaaja olisi voinut kertoa enemmän jostakin hänelle olennaisesta asiasta, jos kysymykset eivät kattaneet kaikkea, mitä jäsen olisi halunnut kommentoida tai vastata. Luotettavuutta heikentää se seikka, että otanta oli pieni ja yleistettävyys on heikko. Haastattelukysymyksiä olisi voinut myös testata ennen varsinaisia haastatteluja, vaikkakin kysymyksiä hiottiin niin työntekijän kuin jäsenenkin kanssa. Kyselyn ja haastattelun ollessa pohjaltaan identtiset, aineistonkeruu pysyi yhdenmukaisena ja luotettavana. Keskustelupiiri toi lisää sisältöä ja luotettavuutta tutkimukseen, sillä sieltä nousi samoja aiheita kuin haastatteluissa ja kyselyissä. Keskustelupiiri keskittyi enemmän käytännön toimintamallien pohdintaan ja jäsenten toiveisiin vastaamiseen. Kolme aineistonkeruumenetelmää lisää tulosten vakuuttavuutta. (Hiltunen 2009.)

Johtopäätöksinä voi pitää sitä, että talolla esiintyy erilaisia, yksilöllisiä yksinäisyyden kokemuksia ja niihin on tärkeää vaikuttaa vähentävästi, jotta Klubitalon arvot täytyvät jäsenten tasavertaisuuden ja osallisuuden kokemusten kannalta. Jäsenten tarpeita, toiveita ja ehdotuksia syntyi runsaasti yksinäisyyden vähentämiseksi talolla sekä vapaa-ajalla. Toimintamallit tulevat talolle kokeiluun ja jatkuvaan käyttöön, jos ne koetaan talolla toimivan tarkoituksen mukaisesti. Toimintamallit ovat tarpeellisia, koska eri mallien keinoin voidaan talolla puuttua yksinäisyyden eri osa-alueisiin ja syihin. Työn kestävyttä pohtiessa voi ajatella yksinäisyyden olevan yhteiskunnassa jatkuva ongelma, johon on tärkeää puuttua, eli aihe ei todennäköisesti vanhene koskaan eikä yksinäisyyden vähentämisen merkitys saisi laskea. Toimintamallitkin ovat suurimmalta osin sosiaalista vahvistamista, vuorovaikutustaitoja, yhteisöllisyyttä, ja ihmissuhteita rakentavia, ja soveltaen tarpeeseen vastaavaksi niitä voi käyttää vuosienkin päästä. Nämä sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät asiat pätevät yhteisössä kuin yhteisössä, jossa pyritään yhteisön hyvinvointiin.

Työ on onnistunut vastaamaan tilaajan tarpeeseen ainakin siltä osin, että aihe on otettu esille talolla ja siitä puhutaan. Kaveriseinä on toimintamalleista päässyt jo kokeiluun ja loput toimintamallit ovat työntekijöiden ja jäsenten kokeiltavissa. Jäsenten toiveita ja tarpeita tuli paljon ja näin jäsenet saivat omaa ääntänsä kuuluviin. Toimintamallit ja yksinäisyydestä talolla puhuminen ja sen huomioon ottaminen mahdollistavat kokemusten vähenemisen. Työ on mielestäni melko onnistunut avaamaan yksinäisyyden teoriaa, tutkimuksen tuloksia ja rakentamaan jäsenten toiveita ja ehdotuksia vastaavia toimintamalleja ja toimenpiteitä. Toki jatkotutkimusta kaivataan toimintamallien toimivuudesta, jäsenten osallisuuden ja yhteisöllisyyden tilasta perusteellisemmin sekä myös toiminnan kehittämisen mahdollisuudet tulee huomioida.

LÄHTEET

- Aro, Jari 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: University Press, 35-60.
- Eräsaari, Leena 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 31-58.
- Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 253-272.
- Heikkala, Juha 2009. Artikkelit. Kansalaisten aktiivisuus ei katoa, mutta se muuttaa muotoaan. Viitattu 1.11.2017. https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/kansalaisyhteiskunta/aiemmat_artikkelit/kansalaisten_aktiivisuus_ei_katoa_mutta_se_muuttaa_muotoaan.
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77-96.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011. Johdanto. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 9-14.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-30.
- Hietala-Paalasmaa, Outi & Hujanen, Timo & Härkäpää, Kristiina & Reuter, Anne 2009. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot. Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.
- Hiltunen, Leena 2009. Graduryhmä. Validiteetti ja reliabiliteetti. Viitattu 18.11.2017. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf.
- Hintikka, Kari A. 2011. Sosiaalinen media – yhteisö vai verkosto? Teoksessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: University Press, 114-139.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Tammi.
- Hänninen, Esko (toim.) 2016. Klubitalotoimintaa ohjaavat arvot ja periaatteet. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot ry. 35-38.
- Hänninen, Esko (toim.) 2016. Klubitalotoiminnan kansainvälinen kehityshistoria. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot ry. 32-34.
- Hänninen, Esko (toim.) 2016. Siirtymätyöohjelma. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot ry. 147-148.

- Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 52-72.
- Juusola, Mervi 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. 3. painos. Porvoo: Koulutuskeskus Artemia.
- Jyväskylän yliopisto 2017. Tutkimusmenetelmät ja -aineistot. Viitattu 6.10.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusproses-sissa/menetelmatietoa-ja-palveluja>.
- Kangaspunta, Seppo 2011. Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisöön. Teoksessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: University Press, 15-34.
- Laine, Kaarina 1997. Ryhmän koheesio. Teoksessa Sirkku Aho & Kaarina Laine Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava, 203-207.
- Länsiö, Jaani 2017. Blogiteksti. Yksinäisyys: Tätäkö pelkäsin? Viitattu 23.10.2017. <http://vauhdillamaailmalle.fi/2017/10/22/yksinaisyys-tatako-mina-pelkasin/>.
- Mattila, Juhani 2015. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas 2007. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka-YP 72: 4, 392-401 Helsinki: Stakes.
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 73-95.
- Nikula, Paula 2017. Uutinen. Työttömyys maksaa Suomelle jo kuusi miljardia euroa vuodessa. Viitattu 11.11.2017. <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/tyottomuus-maksaa-suomelle-jo-kuusi-miljardia-euroa-vuodessa/ssisCj99>.
- Ojala, Toini 1993. Konflikti ja sen käsittely ryhmässä. Teoksessa Toini Ojala & Antti Uutela Rakentava vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 124-129.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ollila, Annika 2017. Blogiteksti. Osa-aikayksinäinen. Viitattu 23.10.2017. <http://www.annikaollila.fi/2017/07/osa-aikayksinainen/>.
- Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry 2017. Suvimäen Klubitalon toiminnan tukeminen. Viitattu 5.10.2017. http://www.psykutu.fi/?sivu=suvimaen_klubitalon_toiminnan_tukeminen.
- Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry 2017. Yhdistys. Tarkoitus. Viitattu 5.10.2017. <http://www.psykutu.fi/?sivu=tarkoitus>
- Rautio, Pekka 2017. Uutinen. Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma. Viitattu 30.10.2017. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus/yksinaisyys-on-yhteiskunnallisen-ongelma>.
- Reini, Kaarina 2016. Verkkoaineisto. Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset. Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän Aikalisä- tukipalvelun arviointi. Vaasan yliopiston julkaisuja selvityksiä ja raportteja 208. Viitattu 11.11.2017. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-678-4.pdf.

- Ruohonen, Sinikka & Rissanen, Riitta & Manninen, Pia 2017. Laadullinen tutkimus. Aineiston kattavuus. Viitattu 18.11.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1144934265902/1144934468296/1144934670746/1146052160118.html>.
- Saari, Juho 2010. Yksinäisten yhteiskunta. 1. painos. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, Juho 2016. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Juho Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 9-32.
- Saastamoinen, Mikko 2011. Intensiivistä yksilöllistymistä ja sosiaalisuuden muuttuvat muodot. Teoksessa Seppo Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: University Press, 61-91.
- Suvimäen Klubitalo 2017. Esittely. Yhdistys. Psykiatrisen Kuntoutuksen Tuki ry. Viitattu 5.10.2017. <http://www.suvimaenklubitalo.fi/wp/esittely/jaseneksi/>.
- Suvimäen Klubitalo 2017. Esittely. Info. Viitattu 5.10. 2017. <http://www.suvimaenklubitalo.fi/wp/esittely/yhteistiedot/>.
- Tanaka, Kimiko & Davidson, Larry 2016. Klubitalojen päivittäisen työohjelman merkitys jäsenille Yhdysvalloissa ja Suomessa. Suom. Esko Hänninen. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) Mieleni minun tekevi: Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot ry. 237-242.
- Tiikkainen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-76.

LIITTEET

1. Haastattelun ja kyselyn pohja

Yksinäisyyden kokemus ja sen vähentäminen Suvimäen Klubitalon jäsenten keskuudessa

Olen Marika Jäppinen ja teen opinnäytetyötä Humanistisen ammattikorkeakoulun lopputyönä ja työn tilaajana toimii Suvimäen Klubitalo. Opinnäytetyöni aiheena on yksinäisyyden kokemus ja sen vähentäminen Klubitalon jäsenten keskuudessa. Haastattelussa kysytään sinun kokemuksestasi yksinäisyydestä Klubitalolla ja miten yksinäisyyteen voi vaikuttaa. Haastatteluun ei merkitä nimiä, eikä vastaajan henkilöllisyys tule missään opinnäytetyön teon vaiheessa esille muille kuin minulle. Vastauksia ei voi yhdistää kehenkään vastaajaan ja vain minä pääsen tutkimaan haastattelun vastauksia. Haastattelun tuloksia käsittelen opinnäytetyössä yleisellä tasolla ja luottamuksellisesti. Opinnäytetyössä käsiteltävät haastattelut ja kyselyt on tarkoitettu kartoittamaan yksinäisyyden tilannetta Klubitalolla sekä luomaan toimintamalli yksinäisyyden vähentämiseksi Klubitalolla. Yksinäisyyden kokemus on rajattu Klubitalolla koettuun yksinäisyyteen. Vastaathan rehellisesti kysymyksiin oman kokemuksesi pohjalta. Kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Vastauksesi ovat tärkeitä Klubitalon toiminnan kehittämiseksi, jotta jokaisella jäsenellä olisi mahdollisuus kokea kuuluvansa joukkoon!

Haastattelu

Esitiedot

Ikä:

Alle 30 vuotias

31 - 40 vuotias

41 - 50 vuotias

Yli 50 vuotias

En halua sanoa

Sukupuoli:

Mies

Nainen

Muu

En halua sanoa

Kuinka kauan olet ollut jäsenenä?

Alle 6 kuukautta

6 - 11 kuukautta
 1 - 2 vuotta
 3 - 5 vuotta
 Yli 5 vuotta

Yksinäisyyden määrittely:

Yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen, ja tässä haastattelussa yksinäisyys on negatiivissävytteinen sana eli siihen liittyy käsitteet kuten yksin oleminen, eristäytyneisyys, syrjään vetäytyminen. Yksinäisyys on tässä haastattelussa eri asia kuin vapaaehtoinen yksin oleminen. On sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalisessa yksinäisyydessä joko lähipiirissä on vain vähän ihmisiä tai yksinäinen ei koe kuuluvansa joukkoon, joka voi tuoda ulkopuolelle jäämisen tunteen. Emotionaalinen yksinäisyys on läheisen tunnesiteen tai kiintymyksen kohteen puutetta. (Kotilainen 2016, 8-9.)

Avoimet kysymykset:

1. Kuvaile kokemaasi yksinäisyyden tunnetta, mitä tunteita yksinäisyyden kokemus sinussa herättää ja mitä asioita yksinäisyytesi kokemukseen liittyy?
2. Missä tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä Klubitalolla?
3. Kuinka usein olet kokenut yksinäisyyttä Klubitalolla?
4. Mistä Klubitalolla tapahtuva yksinäisyys mielestäsi johtuu?
5. Miten yksinäisyyden kokemus vaikuttaa sinun klubitalolla käymiseesi/olemiseesi?
6. Mitä mielestäsi Klubitalolla voitaisiin tehdä sinun sekä muiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi?

2. Kaveriseinän ohjeet ja säännöt jäsenille

Kaveriseinän avulla voit kutsua muita Klubitalon jäseniä kaveriseuraksi vapaa-ajan toimintaan esimerkiksi kahville, elokuviin, konserttiin tai vaikkapa lenkille. Voit löytää uusia ystäviä tätä kautta ja löytää yhteisiä mielenkiinnon kohteita! Kaveriseinä on jäsenvetoinen. Rohkeasti vaan lappua laittamaan seinälle!

Näin jätät Ilmoituksen kaveriseinälle:

Kirjoita värilliselle lapulle ilmoitus, minne haluat kaveria seuraksi, ajankohta sekä paikka. Jätä lappuun oma nimesi. Voit käyttää myös valmista ilmoituspohjalappua

Näin pääset mukaan, jos löysit mielenkiintoisen ilmoituksen:

Kirjoita nimesi ilmoitukseen ja ota tarvittaessa yhteyttä ilmoituksen jättäjään.

Säännöt:

1. Kaveriseinä on avoin kaikille halukkaille jäsenille, eikä ketään saa jättää ulkopuolelle eikä osallistumaan haluavia saa rajata pois.
2. Voit pyytää muita Klubitalon jäseniä kaveriseuraksi jonnekin jättämällä ilmoituksen kaveriseinälle.
3. Ilmoituksen pitää olla asiallinen, kaveriseinä ei ole esimerkiksi treffiseuran etsintään tarkoitettu. (ei saa olla tällaisia ilmoituksia: "haen vain naisseuraa illaksi" tai "lähdetään 2 ihmisen kanssa ostamaan tupakkaa")
4. Ilmoituksen jättäjä on vastuussa kaveriporukan kokoamisesta ja toiminnan toteuttamisesta. Voit pyytää tarvittaessa työntekijältä apua. Seuraa säännöllisesti ilmoitustasi ja katso, ketkä ovat ilmoittautuneet mukaan.
5. Jos löysit mielenkiintoisen ilmoituksen, johon haluat osallistua, niin jätä nimesi ilmoitukseen ja ota tarvittaessa yhteyttä ilmoituksen jättäjään.
6. Kaikki kaveriseinän toiminta on omakustanteista ja Klubitalon ulkopuolista toimintaa.

3. Kaveriseinälle jätettävän ilmoituslapun pohja

Haluan kaveriseuraa tähän toimintaan:	
Mikä päivä ja kellonaika:	
Missä:	
Lisätietoja:	
Ilmoituksen jättäjän nimi:	
Haluan tulla mukaan! nimeni:	